

Año II * Barcelona, Febrero de 1935 * Núm. 20

BUSCANDO LA PAZ

El Espiritismo, el Naturismo y los gramáticos

POR MÁXIMA

En uno de sus muchos estados un algo especiales que, Máxima, suele con alguna frecuencia experimentar y que tan contadas voluntades pueden hoy comprender, bailaban una elocuente contradanza varios aspirantes espiritistas, algunas voluntades de igual graduación en Naturismo y unas contadas voluntades que, aspirando respectivamente a lo mismo, creen que solamente siendo gramáticos primero lo podrán conseguir.

Al ir siguiendo las figuras habladas o escritas que las danzarinas iban trazando, ¡cuánto sonreía y a la vez compadecía la pobre Máxima! En su buen deseo de poderles dar la razón a los últimos que, como es muy natural eran los más agresivos, buscaba y rebuscaba en su ya un algo larga experiencia de alma encarnada en la tierra, y por uno de esos extraños arabescos que traza el subconsciente quizá, de pronto se vió *cuando tenía doce años físicos, en aquel gran colegio barcelonés y en la clase de gramática.*

Era un sábado por la tarde, y como todos los dichos días de la semana desfiló aquella práctica de desafíos *entre los escolares para ver de obtener mejor puesto en la clase por su mejor dominar la gramática. Complacida revivió uno de aquellos episodios semanales, en los que por ocupar el primer puesto de la clase entre más de cien alumnos, la inmensa mayoría de los demás, a ella desafiaban para ocupar su lugar, y al llegar al final de aquel torneo teórico-práctico de gramática y darse cuenta de que una vez más había espléndidamente conservado su primer lugar, no pudo por menos de sonreír satisfecha de aque gran triunfo infantil. Luego, de pronto, se encontró en el gran salón de fiestas y de recibo de visitas oficiales, en el testero del cual destacaba un gran cuadro con costoso y áureo marco enmarcando un complicadísimo trabajo caligráfico y policrómico, obra del mejor pendolista del colegio. En aquel cuadro*

campeaba el título: Cuadro del Honor, y solamente cinco nombres de alumnos cumbres aparecían en él, y al leer, Máxima, su nombre en uno de los cinco renglones, volvió complacida a sonreír.

Con la incongruencia propia de los llamados sueños, de pronto se vió ya adulta y perteneciendo a la redacción de uno de los más veteranos rotativos diarios de la ciudad, a la vez que directora de dos publicaciones periódicas, y corresponsal de tres periódicos extranjeros, dos portugueses y otro francés. Al revivir aquella especial y cotidiana vida de periodista de una gran ciudad, ¡cuántas escenas revive que la hacen también sonreír!

Apretujándose unas a otras para poder desfilar, ve claramente cuando además de su labor cotidiana fué nombrada encargada de la confección de una página semanal especializada, bajo su exclusiva responsabilidad en todos los terrenos, hasta el extremo de mandar los originales directamente a las cajas sin pasar por el visado del redactor-jefe que lo era aquel buen Jori, primer premio literario de mil pesetas en un concurso organizado por "El Imparcial". Se ve a continuación corrigiendo ella misma las pruebas que de las galeradas iban a sus manos y se ve sonriente al pensar el efecto que en tantos encumbrados malandrines sus escritos iban a causar. Luego las consiguientes protestas y manejos de algunos caciques y representantes en Cortes queriendo hacer rectificar al periódico sin poderlo conseguir, por ser Máxima en tales ocasiones allí la única y suprema autoridad... y al contemplar por revivir sus triunfos, de nuevo se entrega complacida a sonreír.

Mariposeando por tal rememoración, se presenta de pronto un compañero de labor al que todos en general y Máxima, en particular, hicieron mucho rabiar en la redacción. Y frenando las carcajadas que tal recuerdo intenta provocar, ve exactamente reviviendo el sucedido aquél. J. R., el compañero en cuestión, era nada menos que doctor en derecho, como él se ponía siempre en las tarjetas y no recuerda exactamente Máxima, si también en los pañuelos de sonar. Era aquel vanidoso compañero un infeliz, hermano de un letrado gloria del foro barcelonés, que por serlo era modesto y jamás aceptó cargo político alguno, ni homenaje público, como tampoco firmaba nunca con su nombre sus profundos trabajos especializados en derecho y finanzas que en el rotativo publicaba.

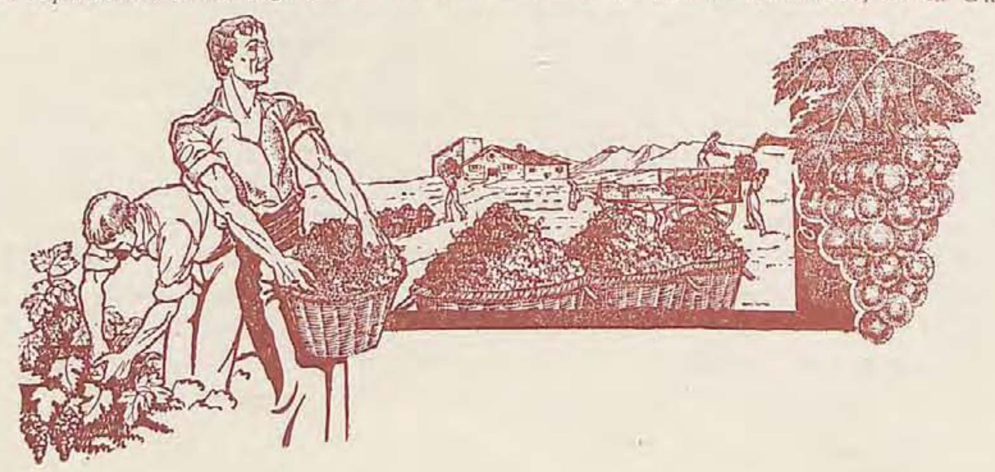
En la redacción era amado y admirado por todos, a la vez que compadecido de padecer aquel hermanito, gramático, doctor en Derecho y vanidoso de cuerpo entero. Por agradecimiento al buen y culto hermano, se le concedió la plaza al gramático hermanito, que era además quisquilloso y empalagoso de su saber gramatical. Físicamente era enclenque, hundido de pecho, de escasa y opaca voz, no muy alto y algo enjuto de carne y al menor asomo de ruido decía marearse cual débil y estérica mujer. Incapaz de preocuparse de nada que en realidad fuese serio y tuviere trascendencia, siempre estaba inventando proyectos y queriendo nombrar comisiones gestoras, encaminada una de ellas a presentarse al director y reclamarle enérgicamente, el aumento de una toalla en el lavabo de la redacción.. Aún recuerda Máxima, la juerga que se armó de acuerdo con el director, ante todas las facetas de la tal gestión de la que fué el alma y el ejecutor J. R., el infeliz aquel. Escribió en un estilo muy suyo y muy gramatical, la demanda que leyó ante el director con gran énfasis, aguantándose a duras penas la risa los presentes ante tal cuadro. Máxima, entonces traviesa por demás, como en la redacción estaba prohibido el hablar, le consultaba siempre en notas escritas, en las que no se olvidaba nunca de pelearse con las aches, con las jotas y con las bes. También escribía los posesivos por personales, exajerando los pleonasmos, incurriendo en redundancias, y desde luego escribiendo siempre a la greña con la sintaxis más elemental. El resultado apetecido, nunca se hacía esperar, estallando en verdaderas y kilométricas protestas por escribir tan mal; había entonces que oír las disquisiciones gramaticales a que se entregaba aquel infeliz, al sentirse replicado en sus aseveraciones, y ya en plena impulsación se disparaba y los adjetivos calificativos por cierto no en laudatorio, brotaban de sus labios cual proyectiles con que destruir los fuegos (como él decía) de la supina ignorancia que deshonraba al periodismo en aquella redacción. Un día, apareció por la redacción con un abultado paquete y además con la pretensión de que el redactor-jefe le aguantase la lectura de un drama escrito por él. Ante peligro tan enorme, se negó a ello pretextando su exceso de trabajo y falta de especialización en la materia, remitiéndole al crítico teatral de la redacción. Este le dijo que tenía que ausentarse de Barcelona y que a la vuelta... ya vería si podía dedicarle una noche... Así sucesivamente fué con el paquete y la demanda a todos

los miembros de la redacción, sin encontrar uno lo suficiente valeroso para aguantar el sismo aquel. Al llegarle el turno a Máxima, ¡qué claro recuerda que fingió interesarse por su producción escénica! En su fingir llegó a aconsejarle que visitara al director en su domicilio particular, brindándole las primicias de la lectura de aquel drama que al representarse iba a producir tan gran sensación. Entusiasmado el pobre pelele aquél, felicitó incluso a Máxima por su iniciativa aconsejada y prometió no dejar de seguir tan buen consejo. Máxima se apresuró a escribir al director poniéndole sobre aviso, y he aquí lo que ocurrió: El director, que era diputado a Cortes ultra activo y solicitado por cuestiones mil, le contestó piadoso, al recibirle, que prefería que en vez de leérselo se lo explicase en síntesis y al hacerlo así el propio infeliz autor al terminar jadeante su exposición añadió: lo que me temo es que como hago salir a escena la Guardia Civil, no lo querrán representar. Siendo la consoladora *réplica del director que no se preocupase, que lo fuese a ofrecer a las empresas, pues él estaba segurísimo que si el drama se llegaba a publicar, la Guardia Civil no tendría otro remedio que salir...*

Se despidió radiante y agradecido y entró en la redacción cual bólido flamante explotando ante todos sus compañeros de redacción que venía de explicar el drama por él escrito al director, y que la única preocupación que un algo abrigaba se la había hecho perder al afirmarle que al representarse el drama no le quedaría a la Guardia Civil otro remedio que salir...

La explosión de carcajadas fué unánime, sin que aquel infeliz gramático supiera tampoco comprender el verdadero significado de tanto reír...

Duró algunos meses que en la redacción apenas si se podía trabajar, pues bastaba una ligera alusión a la Guardia Civil, o que un redactor se tocara con un tricornio improvisado con papel, para que estallaran las risas y las pullas a granel. Fué preciso que aquel botarate que tanta gramática sabia en realidad, se agravase en varias de sus enfermedades y se quedase en cama, para que se calmase el vendabal de burlas y éstas cediesen el paso a la piedad y un algo también a la camaradería y en cierto modo a la fraternidad. Al llegar aquí de su estado especial de turno, Máxima, deja de sonreír para compadecer, porque en sucesivos giros de su físico vivir, se ve voluntariamente no oradora ni escritora ya, sino sencillamente una pequeña hormiga aspirante a la humildad, rompiendo para ello con todos los moldes y rutinas establecidas por la vanidosa ignorancia del terrícola y al ir hablando y escribiendo con sencillez alejándose voluntariamente de todo lo que fomenta vanidad, de todo lo vacuo y académico del hoy que será lo anacrónico de mañana, se ve recibiendo los inofensivos alfilerazos de algunos de aquellos danzarines, y los unos por Espiritismo y los otros por Naturismo, le niegan que pueda ser naturista quien no sabe gramática, los otros le niegan la realidad de algunas de sus pobres mediumnidades, por si habla o escribe en trance en tal o cual estilo... ve hermanos a granel como el tristemente célebre de aquella barcelonesa redacción, y al llegar aquí Máxima quiere como de costumbre complacida sonreír y no lo consigue... la invade una inmensa piedad, y replegándose en sí misma y encontrándose primigenia todavía de todo lo bueno y sabio ante Dios, y considerando a su alrededor y hallado solamente el zaquizamí físico y moral que su especial idiosincrasia hoy por la tierra se puede merecer, eleva al Creador fervorosa plegaria para que ilumine a tanto gramático, estilista y autor de dramas que al representarlos un algo pueda motivar la salida, siquiera sea moral, de la Guardia Civil...



COLABORANDO

¡VELADAS!

Medianímica escribiente por el médium B.

¡Alma querida! Una llamada tuya es siempre para mí motivo de regocijo. En suma ¿qué me vienes a pedir? Dices, de mi saber, de mi experiencia... te sé no adulador, y por ello me limito a decirte: ¡qué bueno y benévolo eres para mí! Yo sólo soy una alma sedienta como tú de amar y proteger lo que se pueda a las demás, siquiera sea en pago de los incontables males que infligimos a nuestras hermanas almas esgrimiendo los dones divinos impulsados por la ignorancia. No puedo olvidarme del mal uso que hice de la bella poesía en cierta existencia, con la que nada respeté y con mi agredir ¡cuántas víctimas causé! Incontables fueron los sufrimientos que con mi versificar sembré por doquier. Llegaron a formar legión las almas con las que me envolví en ley de rencor, en suma, desamor. Almas, que luego he tenido la necesidad de sembrar en ellas amor y desagravio por medio de mi dolor. Una a una las he ido recogiendo y con ellas me he ido enlazando ¡por fin! en ley de amor.

Y, al pedirme ahora tú una poesía o prosa para leer en vuestra velada de hoy, me decido por lo último, primero, porque rara es la velada que no recitéis o leáis poesías mías de la etapa en que ya empleé la poesía para hacer un algo el bien, y luego, porque prefiero en prosa demostraros que la forma poética que parece no tener importancia o trascendencia para el progreso del alma, la tiene y muy grande, tanto ello es así, que según como se le maneje se obtiene luego de la carne de turno sobre todo, dolor, gran dolor, o alguna satisfacción.

Paso, pues, a dictarte, para que luego al leer tú y los demás escuchar en vuestra fraternal velada, podáis de paso estudiar en un episodio por mí vivido, en mi mal vivir, y padecido luego en mi muy merecido ultra padecer.

El hecho ocurió animando carne de varón que ha pasado a la historia de los hombres. Fuí poeta, muy discutido y envidiado por cierto, y fué tal la influencia que se desprendía de mi decir o escribir poético, que tal actuar me llevó a verificarlo con lucimiento y trascendencia hasta las gradas del trono.

Como mi poesía era amarga, aunque emergía de mi numen con gran facilidad y bella de forma, siempre producía el que me temiesen o me odiasen todos a mi alrededor. Por mi culpa y sólo por mi culpa, tengo interés en remarcar, la soberana llegó a odiarme, correspondiéndole yo en la misma moneda que, facilitado por la influencia que mi condición de poeta de cámara me daba, disponía de ocasión tras ocasión de hacerla sufrir y en alguna ocasión desesperar.

Confieso que como a tantas otras almas, gocé lo indecible en humillarla y agredirla, y aprovechándome de las ocasiones que las fiestas de la corte producía, más de una vez la agredí y humillé públicamente, zafándome luego del castigo real, precisamente por mi facilidad poética para presentar rápidamente la coartada. Pero la vez en que me superé en hacerla sufrir, fué cuando al pedirme el monarca que improvisase para distraerle, aproveché la ocasión de estar solos en la cámara, para improvisar en forma de hacer nacer en el Rey unos endiablados celos con respecto a su mujer. La intención fué malévola, el metro poético impecable, las consecuencias poco menos que irreparables para la paz de aquel hogar real que destruí, y cuanto a mí en aquella carne y momento, de gran goce esperando lo que mi víctima habría de sufrir.

Al fin dejé aquel cuerpo algo deforme, que animé, y cumpliendo la Ley pasé al espacio, como sabéis, a estudiar. Y ¿qué encontré en tal estudio? Un mucho, muchísimo, de lo que un algo siquiera os podéis imaginar. Tras sufrir aquel hipérbole que os podáis suponer, por fin pedí al Creador un cuerpo de mujer y esposa, siendo mi esposo una de mis víctimas que mucho difamé y en mi propia familia en forma de hijo, amaneció también un gran poeta, satírico, burlón, y que era su especialidad rimar, en su no respetar, el atacar a su ma-

dre. Entonces tuve que expiar amargamente, al verme acusada en forma tal de lo que cierto no fué y por aquel hijo por mí tan amado, de lo exacto que yo en aquella otra envolvente existencia a aquella alma hermana había hecho padecer. La humanidad leía la poesía de aquel mi hijo y exclamaba en profusión: ¡Quién diría con su apariencia de santa, que la marquesa... en cuestión, sea una ramera tan pagana!

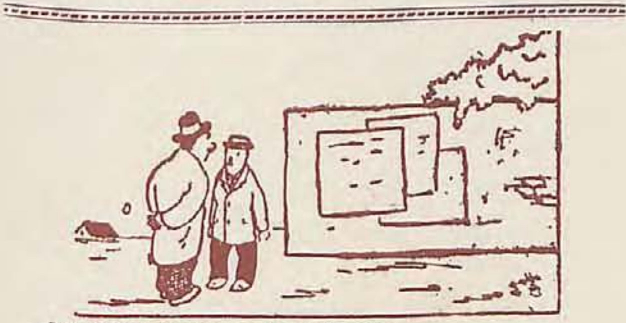
Enloquecí de dolor en la carne, desencarné en el manicomio, y desperté en el espacio aliviada y agradecida a Dios, de haberme permitido expiar aquel error mío poético con el que tanto y tanto por la tierra fomenté el gran dolor.

Al conclusionar aquel estudio mío, prometí a Dios ser en la tierra un poeta otra vez, pero a la inversa del poeta de aquella triste vez, y Dios, en su Bondad inagotable me lo concedió y fuí en la tierra una débil, muy enclenque y casi ciega mujer que cantó al Espiritismo y se esforzó ya un algo en verso y en prosa en amar y proteger... ¿Para qué seguir si ya me conocéis?

Aquí, pues, cierro mi pico, en prosa esta vez, deseando que os sirva de estudio y escarmiento en lo ajeno. Sed siempre respetuosas y esforzaos en amar y hacer como tanto se os recomienda, fraternidad, por encima de todo, ya que ella os conducirá siempre a un grato y pacífico despertar.

Que sean estas vuestras fraternales veladas desprovistas ya de tanta cosa inútil de la tierra, aquel campo de experiencias fraternales que os facilite amor y paz en verdad. Así os lo desea ante el Padre, vuestra hermana más pobre en poderos iluminar, a la vez que quizá la más sedienta de ya saberos amar. Gozad, pues, y divertiros, almas muy queridas, pero entreverar también en ello estudiar y en todo fraternizar.

(Leída en la velada fraternal de 20-1-35)



—Mi mujer habla cuatro idiomas.
—¿Y entiende usted los cuatro?
—No; sólo uno, afortunadamente.

EL DRAGON

El mar está revuelto. Y es de noche. En el horizonte hay un sordo fragor que anuncia la tormenta. El ronco bramido de las aguas se confunde con las furias de Eolo, cuya voz repercute en los ámbitos, siniestramente.

Y desde los abismos surge la bestia milenaria: el dragón. Sus ojos hipnóticos buscan la presa y si el osado se resiste allí están sus tentáculos, sus garfios opresores, que cerrarán el círculo fatal. Desea succionar las almas y rendirlas bajo su protervo designio.

Cada día es más potente, tiene más fuerzas, vive con la sangre de sus víctimas, se sostiene con el terror. Y en los abismos trama la perdición de los más valientes, de aquellos que pretenden mirar Arriba. Sí, arriba, Allí, entre las nubes de un espléndido amanecer, brilla una luz. Un potente resplandor se extiende por la bóveda celeste. Y los que allí miran lo ven: es un caballero welsungo, un Sigfrido. En su mano izquierda ostenta un escudo y en su diestra, la espada.

El jerarca de los abismos se estremece de pavor. Presiente su fin, pero no, antes impetrará a las tinieblas, y las sombras le mandarán aliados, seres atrabiliarios de toda categoría, en cuyas venas circulará el mismo estigma: la sangre negra.

Todo será en vano. El príncipe de la Luz convoca a sus amigos, y entre la humanidad opresa van surgiendo los libertadores. Todos van armados y sus corceles se llaman: Verdad, Pureza, Justicia, Realización.

Querido lector: ¿quiéres ser tú, uno de ellos?

(De «Alborea», de Buenos Aires.)

En la composición de este mundo predominan dos materias: la falsedad y la miseria.

* * *

El que tenga verdaderos deseos de confesar sus pecados, no acuda a un confesionario, que se confiese con su conciencia y encontrará el perdón y la penitencia.

Curaciones obtenidas en la Clínica de Cura Moral del Cenáculo

R. S., cuerpo de mujer, 35 años, viuda y madre de una niña de unos 7 años. Vive con su madre, ya de edad avanzada y ninguno de los tres cuerpos tiene salud. En el hogar no existe paz y ocurren con frecuencia ruidos inexplicables, etc. Durante unos once años seguidos la infeliz hermana R. S. buscando remedio a sus males y a los de todos sus familiares, lo pide a distintos médicos sin poderlo hallar, obteniendo únicamente una agravación en sus dolencias y en el estado económico debido a los cuantiosos gastos de médico y farmacia padecidos.

Entre las *enfermedades* que padecía al asistir por primera vez a la clínica de cura moral, destacaban unos *ataques* que ponían a la paciente durante horas en estado semicataléptico, con la particularidad de que con alguna frecuencia, al querer tocar el cuerpo de la enferma, algún cuerpo de varón, aquélla se entregaba a grandes y agudos movimientos de protesta sin reparar en forma alguna de agresión.

El aspecto físico acusaba a primera vista un recargo generalizado de sustancias mórbidas a la vez que una gran escasez de hematias. También resultaba evidente, por la expresión facial, un desequilibrio de los plexos nerviosos, lo que hacía suponer una disfunción generalizada en el metabolismo de aquella economía, como luego a preguntas adecuadas pudo comprobar el facultativo de cura moral.

Por ley de presentimiento e iluminación de los invisibles servidores de Dios que dirigen dichas curas, obtuvo el médium curativo en funciones, el convencimiento de que también contribuía al desequilibrio de aquel cuerpo algún astral en ley todavía de desamor. Formado así el diagnóstico, se le dió a la paciente cuanto al aspecto físico, los consejos siguientes: régimen alimenticio rigurosamente natural, detallándole las variedades que más le convenía ingerir así como las que hasta nuevo aviso debía suprimir.

Se le aconsejó una compresa fría abdominal diaria, práctica hidropática inicial de las sucesivas que se le fué aconsejando según iba marcando la evolución del caso. Ejercicios respiratorios y dormitorio con aire corriente toda la noche. Gimnasia sueca adecuada al caso. Práctica de excursionismo frecuente, acostarse temprano y levantarse en las primeras horas de franca claridad.

En lo psíquico se le dió copiosa lección de conocimientos espíritas adecuados a su situación y acto seguido se la sometió a práctica de cura moral-espírita con el siguiente resultado: Realizado lo menester quedó la paciente en trance medianímico parlante, manifestándose un ser en forma descompuesta, dando, desde luego, lo único que el pobre hermano entonces tenía para dar. En las cinco sesiones más que fueron necesarias para obtener la cura, en las que se manifestó siempre el mismo ser, se le dió todo lo que en el seno del Amor de Dios necesitaba para poderse convencer de que obraba mal pese a sus argumentos basados en cuentas pretéritas que quería vengar, llegándose, por fin, a convencerle de su sinrazón y gracias a ello a que pidiese permiso para poderse manifestar en sesión pública del Cenáculo, para pedir en ella perdón a todos por los espectáculos y agresiones que había producido en el local social, contra aquella hermana.

Concedida la petición, así lo realizó, resultando un elocuentísimo y práctico cartel de gran estudio para todos los presentes. Cuanto a la paciente, al quedar libre de los ataques de su invisible perseguidor, el cual se confesó autor entre otras agresiones de la desencarnación del marido y confesó su proyecto de hacerle perder también la hija y la madre, como todos los pretendientes que la pudiesen solicitar para luego finalmente destruirle la economía actual para quedar dueño exclusivo así del alma, le pareció empezar a vivir una nueva vida, pues como además de la cura moral un algo descrita a grandes rasgos, observó las prácticas naturistas recomendadas, la normalización física y psíquica en ella no se hizo esperar.

Casos como el relatado, para la ignorancia reinante o son calificados de mentira por inventados o de milagro por constar que fué obtenida la cura y no poseer los conocimientos y facultades nece-

sarios en Espiritismo y Naturismo para bien operar y obtener éxito.

En el próximo número, Dios mediante, reseñaremos un algo otro de los notables casos de cura moral obtenido en la clínica del Cenáculo, deseando que lo mismo el presente que los que se irán publicando puedan servir para hacer estudiar un algo a muchos que hoy «tienen ojos y no ven» que dijo Jesús en su paso por la tierra.

ANTONIO

EL TABACO Y SUS VENENOS

«El tabaco es una planta altamente tóxica, que aniquila la vida de quien lo fuma. El que no desee comprometer su salud y aun su vida, no debe fumar.»

C.

El hábito de fumar, no se adquiere porque es agradable, sino por la costumbre de los demás. Basta recordar los malos efectos y desagradable sabor de los primeros cigarrillos o cigarros, que notan los principiantes de este perjudicial y degenerado vicio, aparte de los múltiples trastornos que provoca; por fin el paladar y el organismo caen vencidos bajo la acción de las propiedades narcóticas que posee, llegando los viciados a él, a crearles una necesidad imperiosa de fumar, convirtiéndolos así en verdaderos esclavos, incapaces de abandonar esa mala costumbre; no siendo pocos los que pagan el tributo con su vida.

Las propiedades tóxicas del tabaco son múltiples, como lo vamos a demostrar con el resultado de su análisis, cuyas substancias no son venenos de efectos inmediatos, por falta suficiente de absorción de parte del organismo, pero sí son de efectos lentos y progresivos. Cuando el buen fumador se da cuenta de los malos resultados, su organismo, la mayoría de las veces, se encuentra seriamente comprometido, haciéndose así difícil obtener una reacción favorable, entonces pasa a un estado crónico y de postración, llevando una vida mártir, por los continuos sufrimientos orgánicos. Todo eso sucede por el estado de degeneración de todos los órganos encargados de defender la vitalidad, debido a los estragos hechos por los venenos que posee. Los individuos que se encuentran en este estado, no podrán ser librados de este cataclismo al que voluntariamente o involuntariamente se han inducido; por lo tanto, es forzoso que sucumban, pagando las consecuencias con sus propias vidas; empero, es nuestro deber, tanto moral como humanitario, de aconsejar a los que aún no han llegado al borde de ese estado lastimoso, por igual a los no viciados y a los principiantes, de abandonar cuanto antes ese peligrosísimo vicio tabaquil, si no desean llegar a un estado lastimoso como el que acabamos de exponer.

A los efectos demostrativos y convincentes de los que terminamos de demostrar, damos a continuación el resultado de los análisis efectuados por el doctor J. Konig, a fin de que sean conocidas las substancias tóxicas que contiene y a su vez, demostrar las razones que nos inducen a dar nuestros sanos consejos en beneficio de quienes nos escuchan.

He aquí el resultado de los análisis: 2.81 por 100 de nicotina, 0.76 por 100 de ácido nítrico, 0.18 por 100 de amoníaco, 11 por 100 materias extractivas azoadas, 8.67 por 100 proteína insoluble, 1.21 por 100 cuerpos grasos y aceites, 9.49 por 100 ácido pectósico, 10.33 por 100 ácido málico, 3.25 por 100 ácido cítrico, 2.32 por 100 ácido oxálico, 0.37 por 100 ácido acético, 1.04 por 100 ácido tánico, 18.95 por 100 otras materias extractivas, no azoadas, 11.81 por 100 celulosa y 17.82 por 100 de substancias minerales.

Parece que el doctor J. Konig, entre el excesivo arsenal de tóxicos que posee el venenoso tabaco, no halló el más terrible de todos ellos, como lo es la Piridina; pues, según los experimentos realizados por el doctor Arthur Dermont Bush, profesor de fisiología de la Universidad de Vermont de Estados Unidos de América, autor del descubrimiento de dicho veneno, dice en una serie de 120 pruebas efectuadas con 15 hombres, en diferentes campos psíquicos, demuestra que el tabaco produce una disminución de 10.5 por 100 en la capacidad mental. La Piridina de mayor efecto fué en el campo de la imaginación: un 22 por 100.

Las tres pérdidas mayores que han sido descu-

biertas fué en estos tres campos: imaginación, percepción y asociación. Además, dice, que la terrible Piridina se encuentra en todos los tabacos aprobados, mientras que la nicotina en algunos de ellos, la hay en pequeña proporción, y en sus pruebas comprobó que los cigarrillos son los que causan las mayores pérdidas o disminución de capacidad mental. Al mismo tiempo expone, sobre el serio peligro de la nicotina, diciendo: si un cigarro contiene 0.085 gramos de nicotina, una séptima parte de la misma, sólo se encuentra presente en el humo, la otra parte desaparece o se destruye al quemarse; el organismo sólo absorbe una ínfima parte, así se explica cómo el fumador no muere de inmediato, puesto que bastaría tan sólo 0.004 gramos para producir la muerte, por efecto de intoxicación.

Con respecto a estos terribles tóxicos, dice el doctor Richard Buck: la nicotina, un aceite que huele a chamusquina, amoníaco, hidrocianógeno, ácido acético, butírico y fénico, luego los gases comunes, tales como el ácido carbónico, el óxido de carbono, los hidrógenos carbónicos y sufúricos, así como las tan deletéreas bases piridínicas.

Según se ve, no faltan aquí substancias extremadamente venenosas, y como quiera que el organismo es de una estructura celular tan maravillosamente refinada, lógicamente, la introducción de estos venenos, ya sea en forma diluída con la saliva, ya en forma volátil, ha de provocar, a la corta o a la larga, estado patológico de los más graves y generales.

Después de conocer su análisis, los experimentos del doctor Bush y lo expuesto por el doctor Buck, debemos agregar que en resumen, el tabaco es el más poderoso perturbador del sistema nervioso, que obra directamente sus venenos sobre los nervios, por lo tanto, forzosamente deben sobrevenir funestas consecuencias, como lo es, la cefalalgía, amnesia progresiva (pérdida de memoria), ceguera, palpitaciones de corazón (taquicardia), miembros doloridos, neurastenia, obtusión de los sentidos, enervamiento psicofísico, atrofia olfatoria y gustativa, impotencia afrodisíaca, dolor o compresión bronquial, pulmonar, cardíaco, etc.; mientras que sobre el sistema arterial o venoso, produce endurecimiento de la capa elástica, tanto en los grandes y pequeños vasos, como asimismo en los capilares, de ahí una bien declarada arterioesclerosis. ¿Quién ignora las funestas consecuencias que predisponen a estos individuos? pues, he aquí la condena y el fin de estos bravos fumadores excloróticos: ya una miocarditis, bronquitis catarral, asma de origen nicotiniano (es la más terrible), enflaquecimiento o bien obesidad acompañada de fatiga, alteración gastro-estomacal, gastro-intestinal, inapetencia, caries de los dientes, esofagitis, laringitis y como último cataclismo que predispone, en circunstancias de las múltiples alteraciones de carácter tóxico, un ataque cardíaco, cerebral o hemiplégico o bien un cáncer nasal, labial, lingual, laringal, esofagal o estomacal. Pues, hoy se llegó a comprobar que un ochenta por ciento de dichos cánceres, que sufren los fumadores, son causas directas de las propiedades venenosas que contiene el tabaco.

Ahora tienen la palabra los empedernidos fumadores, víctimas del vicio, el cual, se encargará de eliminarles su propia existencia, inútil será lo que tantas veces repiten «prefiero no comer antes de estar sin fumar» o «vale más un cigarrillo o un cigarro que una buena comida». Indudablemente que en la realidad no sucede así, porque de lo contrario, la vida de estos pobres víctimas, quedaría rápidamente extinguida por falta de nutrición por una parte y por la otra la intoxicación sería mucho más rápida, debido a que los tóxicos obrarían más directamente hallando el estómago vacío y el debilitamiento vital también ayudaría grandemente a las substancias venenosas para aniquilar el organismo con más rapidez. En conclusión, el tabaco es una planta que reúne un verdadero arsenal de los más poderosos tóxicos, como lo demuestra su análisis, los cuales van progresivamente minando el organismo. Los que no deseen caer víctimas de ese degenerado vicio, deben abandonar ese mal hábito cuanto antes, de lo contrario pagarán las consecuencias en su tiempo oportuno. Como es sabido, los tributos a pagar son los más nefastos y terribles, como lo acabamos de demostrar en el presente trabajo de orden científico.

Repetimos nuevamente a los fumadores que deseen conservar su salud y prolongar la vida, de premeditar y no olvidar las consecuencias!

(De «Vida Naturista», de Buenos Aires) C. C.





Comunicaciones medianímicas parlantes, obtenidas en el Cenáculo el día 25 de Diciembre de 1934, por el médium B... en la sesión dedicada al hermano Jesús

Muy buenas tardes.

Sólo unos momentos, unas frases mías nada más; únicamente la humildad naciente en este hermano que actúo ahora en su cuerpo y su ley de amor y afinidad hacia mí pueden ser la explicación de que yo, en nombre de todos vosotros... Bien. No hay necesidad, pero tampoco estorba, que como un grano de arena más, yo me asocie a vuestro pensar y sentir de los presentes, de los más (de todo hay en la viña del Señor) y bien, y que haga en parte, sólo en parte, lo que me ha pedido. Yo no voy a aclarar nada, y os diré el por qué. Así como en otros años yo consumo unos minutos dándoos de mi escasa verdad sobre Navidad, ahora no voy a hacerlo, pero ¿sabéis por qué? Porque yo también he trazado un semi-programa, aunque aquí no los hacemos. Yo también he trazado un semi-programa, y en este semi-programa vais a ver, es decir, digo mal, vais a oir, porque ver no veréis nada, ni los que os figuráis que veis. Pues bien, si viérais lo que no podéis ver, os asombraríais mucho, si viérais los miles de seres, de puntos luminosos los más, que ahora están aquí prestando su buena voluntad, su amor, su experiencia, los unos, su curiosidad, los otros, sus necesidades los otros, si pudiérais ver lo que llamáis en vuestro lenguaje, no en el mío, su perversidad, pues bien, también, además de asombraros, habría quien se asustaría y habría quien quizás la mente un algo su equilibrio, en algo le peligraría; por esto no lo veis ni lo veréis.

Yo puntualizo aquí nada más enumerando en unas frases siguientes, muy breves, mi esbozo de programa, y el programa es:

Estáis en curso de segundo desfile de los 12 que llamaron apóstoles, ¿no? Pues bien, los que faltan desfilar en este segundo desfile están aquí y me han pedido, y yo he accedido, después de buscar en mi iluminación, si podían brevísimamente, así como queriendo constituir los cuatro una peana, decir algo de su pensar y su sentir y que el conjunto fuese una invocación; también me pidieron lo que me pidió éste en nombre de varios, ya sabéis, que me uniese yo a ese pedir para llamar al Maestro. Bien. Aquí enmudezco, pero va a hablar el número 9. No quiero que el cuerpo pierda su trance; ahorrémosle sacudidas; haremos el traspaso sin que el cuerpo se resienta para nada. Prestad atención al número 9.

* * *

Que la Paz del Señor sea en vosotros. Infimo es mi amor para ofrecéroslo. No tengo otro; ante Dios estamos todos al descubierto y os debo verdad. Aceptad, pues, lo limitado de mi pobre

amor, os lo doy ante Dios. Procuraré que aunque muy breve vaya envuelto en mi verdad. Apóstol fuí. ¡ Esta palabra está tan prostituída en el mundo tierra! ¡ Cuántas veces aquel pretendido apostolado hizo que las torturas más crueles arraigasen en mí! Aquel vivir, aquella prueba, aquella prueba por que pasé y pasamos los demás alumnos, que podía habernos servido de un grandísimo provecho... No he de ser yo quien me meta con mis demás hermanos de la docena. No. Bastante trabajo tengo para mí en el rememorar aquél, pero sí os diré, hablando pues de mí, que lo hice mal, muy mal, pero que muy mal, tan mal que si os contase (no es momento propicio) las indefectibles reencarnaciones sucesivas ultra-expiatorias que tuve que consumir, os haría llorar, y es que para el alma encarnada de este mundo no hay otro camino que el del Redentor; él mostró que en el sendero progresivo hay espinos; él mostró cómo la ignorancia da sus frutos en la tierra cuando la inteligencia y el amor de quien la tiene para dar quiere cumplir como es debido. Yo, ¡ ay de mí! Yo que me cupo la suerte de aquella prueba tan grande y tan inmensa, yo que podía haber absorbido entonces y podía haber sobre todo practicado lo aprendido tan directamente y absorbido y podía haber progresado tanto y tanto, y podía haberme ahorrado sobre todo tanto y tanto dolor, no lo hice así, volví a la gran ley de celos, la gran ley de envidia de mis otros compañeros de alumnado y os hago gracia de las barbaridades que vibré y que practiqué; ellas fueron la siembra que luego me llevó a la mayor responsabilidad en los que fuimos alumnos de un Maestro incomparable; ellas fueron, digo, la semilla que me llevó a estas cruentísimas y expiatorias reencarnaciones de que os acabo de hablar. Mas por fin llegó una, y es esta vida en la que viví como un salvaje, que diría la ignorancia, que viví desnudo, que comí hierba, que ya no maté para sostener mi cuerpo ni hice matar, cuando ya practiqué, porque respeté y viví las leyes todas de la naturaleza de este mundo por Dios creadas, cuando ya en lo moral respeté y practiqué todas las parábolas incomparables cristianas, entonces y sólo entonces me fué dable abandonar este mundo para siempre, como a carne propia tener que animar. Desde el inmediato superior donde pasé, desde el cual recibía, como ya comprenderéis algunos, desde algún tiempo la influencia necesaria para poder resistir todo lo que hay que resistir en este mundo de dolor, desde allí ya respiré mejor, almas amadas. Desde allí me dediqué de lleno a estudiar la mejor manera de a este mundo dar amor, y al ver que quedaban en él sobre todo seres que habían tenido un sin fin de veces lazos creados de carne con los que doce fueron y que quedaban sumidos en el gran dolor, si desde aquella morada donde no se anima carne como la vuestra, donde no existe la mentira, porque se miran, (porque yo no pertenezco ya a este mundo tampoco), desde la graduación de ellos se miran y al mirarse se ven como vosotros veis dentro de un recipiente de cristal, lo que piensan; donde no cabe la mentira pues, donde no hay el hablar fonético, donde se habla por transmisión de cruce vibratorio mental, donde hay la paz, comparada con el manicomio vuestro, aquello es la paz, donde no hay que comer, donde no existe el vil metal, donde no existe sobre todo lo que muchos dicen, y se equivocan al decirlo, el maldito sexo de la mujer; está mal dicho, que el sexo de la mujer es algo grandioso, es algo que es el vehículo de la excelsa maternidad. ¿Qué culpa tiene Dios, el Creador de los sexos de este mundo, de que el hombre y la mujer no hagan servir los órganos genitales al igual que los demás órganos de la maravillosa máquina humana, en forma debida? ¿Que en vez de envolverlo con el traje natural que les da, se envuelva al niño como una máscara al nacer, se le debilite, se le enferme y se le enseñe que es pecado enseñar cierta parte del cuerpo? ¿Qué culpa tiene Dios? ¿Qué culpa tiene Dios, dejadme añadir, de que el acto de reproducción, el acto fraternal y hermosísimo, creador de lazos de amor universal, de crear nuevos cuerpos para las almas que aguardan turno de tenerlo, en ese campo astral, en esta ley amorosa de reciprocidad? Pues bien, dejadme repetir, ¿qué culpa tiene Dios de que este acto excelso que practican tan sabiamente, tan divinamente, tan naturalmente vuestros hermanos de la fauna, que decís inferior, no racional, que el hombre y la mujer, dotados de inteligencia y emotividad, qué culpa tiene Dios, diré finalmente, de que esa función la haya transformado en un hábi-

to vicioso, lujurioso, que no sólo destruye los cuerpos sino destruye muchos millones de posibles lazos de amor? ¡Ah! ¡Cuánto hay que estudiar allí! Pues bien, decía, y digo, no hay sexos, y comprenderéis que en un mundo donde no hay sexos, donde no haya que comer, donde no haya vil metal, no habrá pasiones, ni envidia, ni celos, ni mentiras, ni calumnia, ni injurias, ni crímenes, ni destrucciones de cuerpos. Y bien, comprenderéis que en un mundo así, comparado con vuestro manicomio, se le puede llamar un mundo de paz. ¿Cuántos siglos pasé en él? No lo sé; el tiempo nada más existe en mundos ignorantes como éste, en donde los pseudo-sabios se dedican a inventar pretendidas ciencias y pretendidos progresos. Naturalmente, esto lleva a la obligación, consecuencia lógica, de crear un sin fin de palabras perfectamente inútiles, como tiempo, vacío, etc., etc. Os diría mil frases inútiles para todo progreso en verdad. Y bien, no sé el tiempo, como decía en la tierra, la porción de eternidad que estuve en aquel mundo; cuando me merecí pasar al otro, pasé al otro donde me hallo actualmente; en él somos viajeros, nuestro radio de acción abarca más.

Vuestros astrónomos, cuando ya se hacen un lío con los sixtrillones, etc. de las matemáticas, inventan los años de luz, pues bien; para nosotros son porciones de espacio, como vosotros os podéis imaginar ir de aquí al centro de esta ciudad; nada, querer encontrarse allá y allá te encuentras; no necesitamos aeroplanos, no; por eso no nos estrellamos nunca, porque no vulneramos ninguna ley de Dios. Pues bien, soy hoy una pequeña ave viajera que, como los viajantes de comercio de aquí en lo material, tienen una misión que cumplir; ¡y con qué gusto la cumplo! la del mundo tierra; son innumerables en vuestro contar los mundos que yo visito y otras almas también, de mi pobre grado, claro está, y no hablamos ya de los más superiores, pues su radio de acción es muy superior.

Pues bien; yo puedo actuar y actúo en más de un sistema planetario, claro está. Yo os diría en vuestra comprensión que me paseo en esa Vía Láctea y otras que no veis ni con vuestros más modernos aparatos de óptica, que me paseo por lo que llamáis Vía Láctea, o sea por esos millones de millones de soles en formación, de nebulosas, etcétera, nombres vuestros, como os paseáis por cualquier arteria de vuestra hermosa ciudad.

Y bien, ¿qué os vengo yo a decir? Al llegar el día de hoy, que reaccionéis, que perseveréis, que no os fanaticéis; vengo pactado. He de ser breve y voy a terminar.

Entonces el número 9, en orden de desfile, os dice: perdonad fraternalmente a aquellos apóstoles que tan mal lo hicieron; perdonad a los explotadores católicos que sus nombres explotan en los altares, buscando llenar los arcones de dinero. Perdonad las demás religiones que, condenando la católica, os hablan del Cristo e imitan a la vez en su sentir. Absolved y perdonad, para ser del Padre absueltos y perdonados, pero al llegar esta fecha que tan bien habéis elegido como las otras dos que mencionadas fueron por estos labios, antes de manejarlos yo.

Una recomendación final: que no os hagan mella las negaciones de los que no os pueden comprender; que no os dañarán las calumnias, las censuras, las persecuciones habladas o escritas de ninguna clase que forzosamente tengáis que cosechar en vuestro intento generoso de hacer el bien; dadlos por descontado y por anticipado absueltos y por anticipado rogad a Dios por ellos.

Y nada más, que mi graduación es muy pequeña para permitirme presentarme ante vosotros como un Maestro. Me presento más que nada como el gran pecador que fuí, como el que soy en cierto modo. No tengáis miedo, que no os pierdo de vista, me halle donde me halle, que sois la estrella polar hoy en la tierra más interesante para nosotros, en este forcejeo de quien os quiere destruir; el que os ayúdemos es para nosotros una verdadera necesidad espiritual.

Voy a hacer yo lo que ha hecho vuestro hermano Director. Tampoco yo voy a dejar en libertad al cuerpo, pero el número 10 va a dirigiros la palabra por el mismo conducto. Escuchad, pues.

* * *

¡Qué es grande el amor de Dios! ¡Y qué ínfimos somos nosotros todos, cada uno en su diapasón! Es inútil las vibras que me lanzáis: ¿Quién fuiste? Entonces, ¿cómo te llamaste? ¿Para qué, queridas almas hermanas, esta estéril y envolvente, en parte, curiosidad? ¿Qué apren-

deréis, de los doce nombres, el que yo entonces usé, qué aprenderéis con esto para mejor vivir? Nada. La fomentación de una curiosidad estéril que demasiado muchos practicáis; entonces no os debe interesar cómo entonces me llamé o mejor dicho me llamaron. Tampoco os debe a ninguno interesar si estoy en muchas o pocas alturas; si, eso, eso, no es nada. Estos son pequeños malos frutos de mal vivir que hay que perdonar y que hay que estudiar. Entonces, muchos sabéis cómo se fabrican los santos; cuántos hay aquí que animáis carne, vemos, y estáis ignorando que animando otros cuerpos fuisteis cardenales. Leo con facilidad en vuestra trayectoria anímica a través del periespíritu cárnico de este mundo; os veo vestidos de cardenal. No me es difícil veros en los cónclaves eligiendo Papas. No me es difícil veros entonces en apariencia sesudo sabihondo, espiritual, divino, aunque fuéseis un volcán, como todos cuando pasamos por tal prueba, sobre todo las primeras veces, que tantas pruebas pasamos.

(*Continuará.*)

REIR LLORANDO

¡Cuántas veces tenemos en el alma
una herida mortal que va sangrando,
mientras el rostro en apacible calma,
no muestra lo que en ella va pasando!

¡Cuántas veces ahogamos los sollozos
próximos a estallar en nuestros pechos,
y salimos al mundo en alborozos,
alegres, sonrientes, satisfechos.

En el teatro del mundo en que pasamos,
todo es engaño, farsa y cruel mentira,
como actores, en él representamos
los grandes dramas de esta triste vida.

Por esto alguna vez creeréis dichoso
a un hombre que, infeliz, está sufriendo,
y es que el mundo le exige, imperioso,
que aunque llore su alma, esté riendo.

A. C. P.

BENEFICENCIA

(*Conclusión*)

CUADRO SEGUNDO

ESCENA I

(*Aparece Jorge solo leyendo*)

JORGE. — El sol brilla en todas partes y da vida a todo lo creado; la flor exhala igualmente su perfume embriagando a todos los seres; en todas partes cantan las aves, haciendo gozar al mortal; la Naturaleza toda nos cubre con su Divino Manto y nos envuelve con mágicos efluvios de Paz, Progreso y Perfección.

En Macrocosmo todo está enlazado y va en perfecta conexión; desde el átomo más insignificante, hasta la molécula más indispensable; todo vibra y queda sumergido en el gran todo.

Todas las especies creadas, desde el animal, pasando por el vegetal, mineral, etc., etc., viven según sus leyes. Lo mismo que los soles, los mundos, los astros y sistemas planetarios, estas leyes son las que regulan la vida en la creación, y hacen factible la ley de rotación, la ley de vibración y Equidad.

En toda esta maravillosidad queda desprendida la Armonía, Equilibrio y Estabilidad. (*Queda sumido en éxtasis.*)

ESCENA II

Aparece Flora. Al ver el estado de Jorge hace ademán de marcharse.

JORGE (*Saliendo de su éxtasis, se da cuenta de la presencia de Flora y la llama.*) — Flora, Flora.

FLORA. — Temí ser inoportuna, comprendí tu estado.

JORGE. — Sí, me sentí transportado en profundo éxtasis en una de mis pobres elucubraciones; ¡qué momentos más sublimes! ¡qué instantes más delicados he vivido! Transportado en alas de mi imaginación, me he visto en campos de una vegetación exuberante y variadísima, aspiraba con fruición los aromas que desprendían aquellas sutiles plantas; y me sumergía con deleite con aquella suave y deliciosa atmósfera. Ante mis atónitos ojos veía pasar soles que me deslumbraban,

el tamiz de cada sol era distinto, sus colores diferentes, los había encarnados, rojos, amarillos, verdes; colores que nunca había podido soñar bañaban mis retinas todos ellos vivos y fulgurantes. Absorto contemplaba pintorescos paisajes orlados de gigantescas montañas; llanuras infinitas, bosques frondosísimos y vegetados por árboles milenarios. Oía gratas y profundas armonías, célicas y delicadas sinfonías, acordes de una melodía Divina. ¡Cuán feliz he sido, Flora!

FLORA (*Emocionadísima.*) — Gracias, Dios mío.

JORGE. — ¿Qué te pasa?

FLORA. — Cuán dichosa soy, Jorge, viéndote a ti feliz.

JORGE. — Sí que lo soy; mi organismo rebosa vida y mi espíritu aspira la Paz, soy útil para el trabajo, y, con el sudor de mi frente gano el pan para ti y para nuestros queridos hijos; tengo una Cátedra y un Maestro inmerecidos, desear más sería egoísmo.

FLORA. — Es verdad; Cátedra inconmensurable. El Maestro, un apóstol de la Virtud, defensor de la más alta filosofía. ¡El Amor! Su mayor apología vivir la vida cara a Dios.

JORGE. — Yo le admiro, y aunque sé que no hace más que cumplir con su deber, respondiendo a su grado alcanzado, cuando veo su práctica sublime de humildad, no puedo menos que admirarle.

FLORA. — Humildad forjada en la fragua del desengaño y templada con lágrimas de dolor.

JORGE. — Humildad de Mártir. La que llevó al Maestro de todos los siglos al Gólgota, y con ello a la cúspide de su Progreso, la que ha llevado a todos los grandes seres que han apostoleado en bien de la humanidad a su gólgota respectivo.

FLORA. — Humildad que ha de reducir a la esclava humanidad y la ha de conducir a amarse los unos a los otros.

ESCENA III

Aparecen Nieves y Miguelín

NIEVES. — Papá, mamá.

FLORA. — ¿Qué quieres hija mía? (*Flora abraza a Nieves, Jorge a Miguelín.*)

NIEVES. — Ya son las cuatro de la tarde, y si no nos damos prisa haremos tarde a la Fiesta de la Beneficencia.

FLORA. — No temas, nos iremos en seguida. Hoy es día de fiesta para nuestras almas.

JORGE. — Cuántos recuerdos se desprenden de esta fecha de hoy. (*Pausa.*) Hace tres años la más espantosa miseria; hoy, reina en nosotros la sana alegría.

NIEVES. — Verdad, papás, que le debemos mucho al Cenáculo.

FLORA. — Sí, le debemos nuestra alegría, nuestra paz .

JORGE. — Amadlo mucho, hijos míos; aprended en él cuanto podáis, que él os enseñará a ser humildes y buenos.

MIGUELÍN. — Yo le quiero mucho.

FLORA. — Vamos, hijos míos, a cumplir con nuestro deber, a coadyuvar moral y materialmente a esta gran fiesta de amor

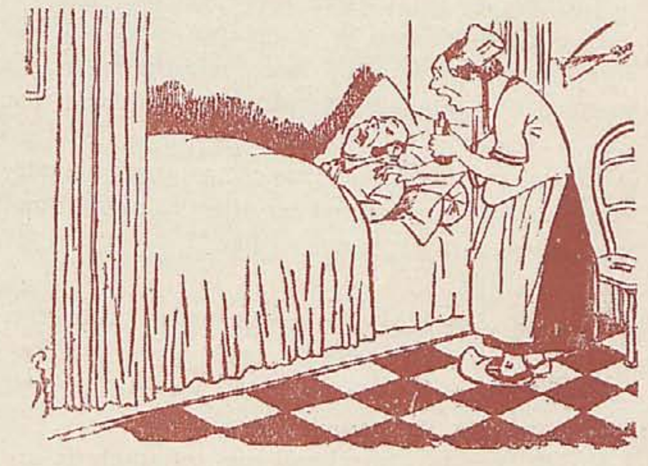
JORGE. — Corramos serenamente a nuestro hogar, hogar de las almas donde recibimos tanto bien.

FLORA. — Bendito, padre Creador, Tú, luz inextinguible que nos guías y nos velas con tu potente inteligencia.

AMOR

FIN

SUEÑO PERDIDO



—Vamos, Ives, despiértate! Pero despiértate, hombre! Es la hora de tomar el remedio para dormir!...

Dictámenes medianímicos escribientes obtenidos al dar comienzo los trabajos del Grupito de la Paz

Frío en la atmósfera, frío en los cuerpos y en los corazones, frío también en las almas... He aquí el frío de este pobre mundo.

Cuando en las almas no reina el frío, todos los demás fríos son sentidos, pero desde luego superados con creces por el anímico calor que el alma siente. Para que el alma pueda ya actuar en tal calor, precisa habérselo ganado a fuerza de estudiar primero y de un algo ya bien practicar después. Entonces el corazón animado por el alma de tal graduación, no siente frío, porque siente el anímico calor hacia sus semejantes, sobre todo en los casos de infortunio que se esfuerza en proteger.

Cuando el alma y corazón así sienten, el resto del cuerpo encaja admirablemente, en incomprensible resistencia para los más, el frío exterior. El frío atmosférico del planeta, jamás sería irresistible para cuerpo alguno si éstos no se hubiesen colocado al margen de las leyes reguladoras y sustentadoras de los cuerpos. Al así vulnerar lo por Dios creado, se han ido los cuerpos desvitalizando y como las leyes naturales del planeta no se han adulterado aunque el hombre de la tierra así lo afirme con frecuencia, he aquí el por qué tantos cuerpos sucumben ante el frío y tantísimos que ateridos si no psíquicamente, materialmente, quedan casi inutilizados para toda sana actuación mientras el frío exterior se hace sentir.

Las labores cual la que ahora solicitáis una vez más podería realizar, si se realizan bien, van colocando al alma en condiciones para no sentir frío anímico en parte alguna, ni en las materias que pueda animar.

Uníos, pues, más que nunca, aspirantes a servidores de Dios, y quered ser útiles en verdad ante el Padre para implantar su Paz.

* * *

Sois un algo merecedores de que se aproveche vuestra unión como ofrecéis, pero a querer esforzaros más y serviros más de lo que ya está en vosotros, podríais serlo mucho más.

No siempre la guerra hay que interpretarla en el violento chocar de los ejércitos. También es guerra la no paz en donde se halle, y será siempre obra pacífica por demás ayudar a los que así se encuentren.

Uníos, pues, lo mejor que podáis, quedad en tesitura ofertora de implantar Paz y que el Autor de la misma nos sature de ella para un algo ya bien poderla trasmitir.

* * *

Por mucho que insistáis en querer implantar Paz, nunca realizaréis lo que se llega a necesitar para alejar el peligro de la guerra en vuestro pobre mundo, el cual se tambalea de continuo empujado por las encontradas e insanas pasiones buscando, respectivamente, el predominio. ¿Quién en tal torbellino pondrá Paz? La evolución, obra de Dios en su origen, obra de sus hijos en el desarrollo procesal de la propia evolución. En este proceso, facetas varias, de las cuales sois vosotros una un algo sana ya.

Perseverad en vuestra labor sin desmayar y anhelando siempre mejoras para poder así hacer mejor labor.

* * *

Bien está, escribe pues. Sana es la demanda, pero el trabajo es muy difícil de realizar. No siempre que se intenta un trabajo por sano que sea, se consigue realizarlo, y con ello no aceptad que el que pedís sea irrealizable, pues entonces os inutilizaríais para actuar en lo menester.

Envolveros, pues, con la Esperanza. Apoyaros en la Misericordia Divina. Quered hallaros dispuestos a que no se pierda el asunto por vosotros. Quered emplear todo cuanto sea adecuado y estéis en poder, para con ello actuar y Dios sobre todo.

* * *

Amor y Paz, postulado mixto y a la vez unitario que todo ser creado ha de llegar a sentir y practicar para escalar así el cumplimiento del deber ante el Creador.

En el plano aspirativo de tal practicar y aunque en diferente grado, coincidimos vosotros y nosotros en este intante una vez más. Nunca el alma en tal aspiración se siente por completo satisfecha, ya que siempre anhela conseguir más, mucho más. En el ir consiguiendo hay que ir tropezando con la gran variedad obstaculizadora a la que hay que ir venciendo paso a paso y siempre sin arrollar a valla alguna. Cuando más elevado va siendo el plano del aspirante a practicante de implantar amor y paz, más suavizada conquista irradia luego su labor.

Esto hace que en momentos, para el apreciar cárnico, parezca que no se consigue el fin propuesto a pesar de la sanitud del mismo, pero de la misma manera que no podrá ser en la tierra una bordadora de fino bordar groseramente, tampoco en el terreno de la labor espiritual podrá aquel obrero que alcanzó un grado de operador de Amor y Paz, podrá digo, aunque se lo proponga realizar tal labor groseramente, no porque ignore el procedimiento, sino porque lo conquistado superior se lo impide.

Aun cuando en tales aparentes fracasos parezca que las víctimas que se han querido socorrer quedan indefensas y a merced de la ignorancia, no es así, pues el instinto de conservación y el amor físico-familiar, determinan en tales casos el buscar el remedio donde se halle y entonces las vallas que no aceptaron el Amor y la Paz ofrendados en bien de todos, dejan de ser vallas ante la acometida de los operadores de aquel grado de amar y proteger de grado inferior, que, por serlo, agotados que sean los medios de persuasión, todavía arrollan a los que no quisieron escuchar su buen deseo.

Entonces la víctima queda liberada y en la Eternidad cosecharán todos los operadores y factores que hayan contribuído, lo exacto que, respectivamente, sembraron cada uno de por sí.

Relacionad estos renglones con vuestra demanda de hoy también, y si bien estudiáis, llegaréis a la tranquilidad, hija del deber cumplido en el noble, sano y muy fraternal intento de implantar Amor y Paz.

Sin embargo lo dictado, aun intentaremos triunfar en bien de todos con nuestros pobres grados y un algo ya sanos procedimientos. Al efecto, atraeremos al alma animadora de la hermana M... Que el hermano le diga lo que le acuda a la mente que, en suma, será un glosario de lo que tus labios ayer le prodigaron junto al lecho donde yacía su forma de joven mujer.

Dad principio a la labor.

Suscripción Pro-MACROCOSMO. — Suma anterior: 2.303'95 pesetas; F. M., 5; G., 2; A. C., 0'40; Una voluntad, 1; E. C., 1; Suaig-Suaig, 25; Gandi, 5. Total: 2.343'35 pesetas.

Valor terapéutico de las patatas

1.° Por las sales de potasa que contienen y otras propiedades más, son indicadas contra la diabetes.

2.° Previenen y curan el escorbuto, especialmente comiendo una pequeña de ellas crudas (50 gramos diarios en ayunas) y bien masticadas.

3.° Crudas ralladas y en cataplasmas, calman las neuralgias y los dolores de las quemaduras leves.

4.° Cocidas, aplastadas y en cataplasmas calientes, constituyen un excelente emoliente y madurativo para los abscesos.

Valor terapéutico de los boniatos

1.° Son calmantes.

2.° Son emolientes.

3.° Convienen a las personas nerviosas.

4.° Son ligeramente astringentes.

5.° Asados o cocidos, bien deshechos y en cataplasmas calientes, constituyen un poderoso emoliente y especial madurativo para los abscesos en general.

Valor terapéutico de la mandioca

El valor terapéutico de la mandioca y de la tapioca es muy semejante con el del boniato. Las sopas ligeras de mandioca, bien cocidas, son un excelente alimento para los niños, en los casos de transtornos digestivos, especialmente en las inflamaciones intestinales, si se hacen estas sopas en caldo de cebollas cocidas.

(De «Naturismo Entrofológico».)

El león por ser león,
adora su propia sangre;
y el chacal, con ser chacal,
no vive sin sus chacales.
Defiende el tigre a sus hijos,
la pantera es tierna madre,
los buitres de las montañas
amorosos nidos hacen;
y los hombres, con ser hombres,
han hecho una casa grande,
¡para almacenar los hijos
arrojados a la calle!

EUSEBIO BLASCO

BOCETOS BIOGRÁFICOS DE NATURISTAS

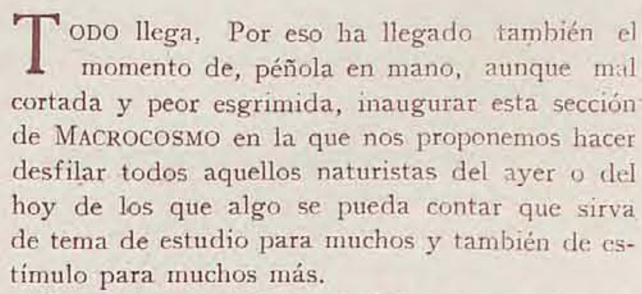
LUIS KUHNE EN SU PRIMER CENTENARIO

Por A. B. M., aprendiz naturópata



Luis Kuhne, enfermo

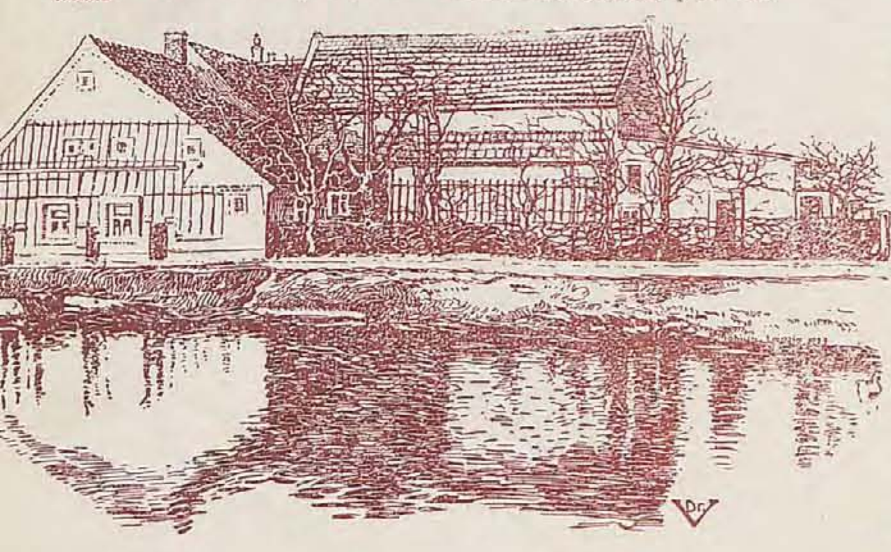
Luis Kuhne, sano



TODO llega. Por eso ha llegado también el momento de, péñola en mano, aunque mal cortada y peor esgrimida, inaugurar esta sección de MACROCOSMO en la que nos proponemos hacer desfilar todos aquellos naturistas del ayer o del hoy de los que algo se pueda contar que sirva de tema de estudio para muchos y también de estímulo para muchos más.

Procuraremos realizar esta labor con aquella seriedad y austeridad que se merece el tema y es norma de nuestro publicar. Sin fanatismo en pro ni en contra hacia ninguno de los que fueron naturistas, ni de los que hoy un algo se esfuercen para llegarlo a ser, daremos de nuestro sincero sentir huyendo siempre del peligro de fomentar vanidad y de practicar fetichismo alguno. Sin buscarlo, nos encontramos al inaugurar por nuestra cuenta esta sección, con el aniversario de un verdadero naturista.

Efectivamente, nadie que no padezca miopía interesada podrá dejar de reconocer la inmensa obra realizada por el hermano que en carne fué Luis Kuhne, hoy de mundial renombre, pero no siempre fué así. Sin pretender descubrir, ni mucho menos, a quien tanto y tan bueno para el bien de tantos descubrió, nos limitaremos a trazar unos renglones biográficos que a la par de vibración fraternal agradecida a dicho ser por su obra naturista por la tierra, puedan constituir también un algo el medio de mejor conocer la actuación de tan genial naturista.



Casa en que nació Kuhne

Empezaremos, pues, por sencillamente manifestar que Luis Kuhne reencarnó o nació como comprenderán los más, el 14 de marzo del año 1835, en la aldea de Lossen, situada a unos muy pocos kilómetros de Leipzig.

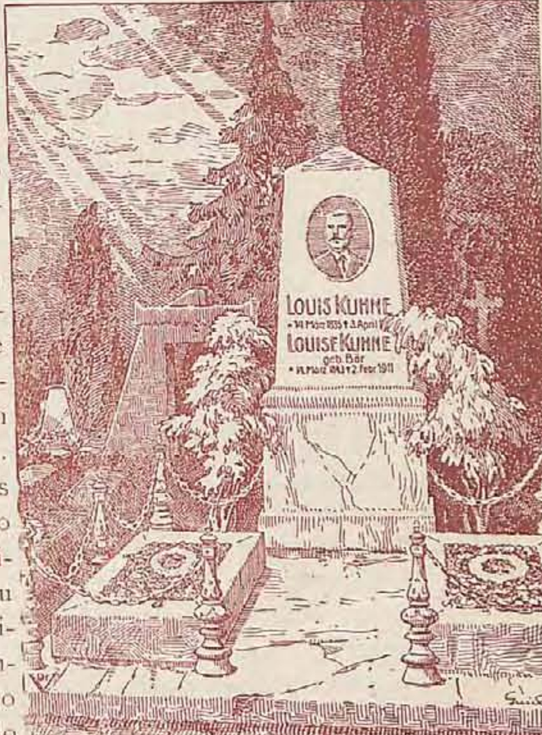
Ya en su juventud demostró frecuentemente su amor por todo lo que a Natura hiciera referencia, de cuya emotividad auxiliada por una inteligencia nada vulgar se sirvió, para en distintas actividades en las que fué destacando, demostrar su valer y su querer que le condujeron al poder.

Cuando a su físico, podemos imaginárnoslo muy mediocre, pues a su escasa estatura, habremos de añadir la gran predisposición a enfermar por herencia paterna sobre todo, que perdió el cuerpo nada menos que por cáncer estomacal. Si escasos de salud fueron sus padres para legarle vitalidad, no poseyeron tampoco riquezas físicas con que compensarle de la herencia anterior, lo que no fué óbice para que no se preocupasen de facilitarle una esmerada educación y relativa instrucción. Ambas facilitaron el talento natural conquistado ya por tal ser en su proceso evolutivo terráqueo, lo que se evidenció muy claramente cuando contando solamente 14 años entró de aprendiz en un taller de ebanistería en Leipzig. Al cabo de muy pocos años el aprendiz se había transformado no solamente en un activo e inteligente operario, sí que también en inventor, en Viena (Austria) primero y en distintas localidades alemanas, luego. A él se deben todas las más importantes innovaciones que en el utillaje del oficio inventó. Perseverante como todos los seres ya un algo evolucionados, planeó y propagó el proyecto de fundar una fábrica para producir toda clase de herramientas, desterrando ya la rutina de que fuesen los propios obreros los que se construyesen las herramientas que luego tenían que utilizar. Como les ocurre siempre a todos aquellos que ya se atreven a romper rutinas, fué incomprendido y por lo tanto negado y combatido, y cuando por fin se decidió a fundar por su cuenta un pequeño taller, se encontró con el vacío más absoluto moral y material, amén de la persecución criticona y desalentadora para otro que no fuese él. Haciéndose superior a toda la pobreza periférica que tuvo que padecer, se lanzó a la labor en la que ningún esfuerzo regateó, llegando a trabajar jornadas de 16 horas y más diarias. Su constancia y su arte, pronto se abrieron camino, cristalizando en la fundación de la gran fábrica en Floss-Platz en Leipzig, de la cual salían ya en gran profusión aquellas herramientas tan discutidas y entonces ya tan buscadas, no solamente para la localidad y otras muchas de Alemania, sino también para muchas que eran adquiridas en varios países extranjeros.

Proyecto de monumento a Kuhne

Ya en tal desahogada situación, pensó en casarse (lo que realizó entonces con Luisa Bär, afirmando cuantos la trataron, poseía una muy clara inteligencia, nobleza de carácter y sano espíritu de cooperación.

Al aquí llegar, nuestro biografiado aparece por todo lo relatado como un hombre feliz... pero dejaremos para el próximo número la continuación de su interesante odisea por este mundo, ofrendando a su recuerdo



Panteón de Kuhne

UN EX-CURA SECUESTRADO

(Ha llegado a nuestras manos el siguiente manifiesto, que reproducimos sin obstáculo de informar a nuestros lectores con todo detalle del asunto que ha motivado este manifiesto, más adelante).

Dice así:

«Obreras, obreros: Nada os demostrará más el estado mental de la Iglesia que el hecho que ha sucedido en nuestra Isla, la zarpa de la Inquisición agazapada intenta dar un golpe parecido a los que daba, efectivamente, en sus buenos tiempos.

La bajeza y la ruindad de los sentimientos de los creyentes están bien palpables en hechos como el realizado por los bonzos que las dirigen; si mañana pudieran, volverían a imponer su negra tiranía.

El dogma cruel no pudo privar a un buen hombre de sentimientos dignos, las sabias leyes de la Naturaleza, le empujaron a amar, y por su consecuencia, buscó a una compañera, con la que debía encontrar un sosiego que no le daba toda la liturgia habida y por haber; dejó por la misma libérrima voluntad que los había tomado, unos hábitos que le oprimían y, en cumplimiento de sus deberes, buscó vivir con el producto de su trabajo honradamente, con la que era su esposa y su hija.

En el caserío de Se Guerrigue, colindante con Son Sardina, vivía; los sentimientos del pueblo, que, al fin son siempre buenos, le ayudaban a conllevar su miseria; el buen ex-cura gozaba de la simpatía de aquellas gentes. Le había alguien prometido un empleo, que no le llegaron a dar, ya seguramente por la influencia de la negra garra del fanatismo.

Como este caso debía molestar a las dignidades de la Iglesia, cubiertas de oro y llenas de miseria y no pudiendo por suerte recurrir como otros tiempos a la Justicia, creyeron sería fácil reducirlo por el sistema del terror, como redujo a tantos y tantos la tiranía de la Iglesia, y sucedió el siguiente hecho:

En el Gobierno Civil se recibió la denuncia de que en un caserío de las cercanías de Palma, había desaparecido un vecino en circunstancias misteriosas; se ordenó a la Comisaría de Vigilancia, que realizara las diligencias necesarias para el esclarecimiento del caso.

Hechas averiguaciones, se vino en conocimiento de que, desde hace unos meses vive allí un señor que perteneció a la carrera eclesiástica, y que, habiendo trabado relaciones íntimas con una sirvienta suya, abandonó el sacerdocio y cambió de residencia, viviendo modestamente del producto de su trabajo, con el que mantiene a su compañera y al fruto de sus amores, habiéndose ganado el afecto y consideración de sus convecinos.

Según declara el secuestrado, hace tiempo venía siendo objeto de continuos requerimientos para que dejara a la niña y a la madre y se marchara de estas Islas, negándose él siempre a tales deseos.

Ultimamente se presentó en su casa, en ocasión en que se hallaba fuera su compañera, un individuo que dijo pertenecía al Cuerpo de Vigilancia, mandándole que le siguiera, porque tenía orden de llevarle a presencia del señor Juez; pero, en vez de hacerlo así, el supuesto Agente le obligó a subir a un auto, convenientemente preparado, en el cual marcharon hasta la rectoría de dicho caserío. No dejaron bajar allí al detenido, pero de la rectoría salió un sacerdote que desempeña un cargo de dignidad en una diócesis, que no es la de Mallorca, si bien se halla circunstancialmente en esta isla. Subió al auto y por caminos que desconoce la víctima, fué llevado a un monasterio situado en el corazón de nuestra cordillera, vulgo Lluch; una vez allí le recibió el padre superior de la residencia, alejándose entonces sus acompañantes en el mismo coche que los había traído.

Permaneció varios días en el monasterio, y si bien no estuvo encerrado bajo llave, no podía regresar a su domicilio por falta de dinero, hasta que una mañana el padre superior le facilitó me-

---

estos renglones y algunos grabados que publicamos, no como a homenaje ni glorificación, que ya no cabe en nosotros tales prácticas, sí únicamente como a sencilla y sincera práctica de agradecimiento y verdadera fraternidad.

(*Continuará*).

dios económicos, manifestándole que podía regresar a su casa, determinación adoptada por tener noticias de que las autoridades tenían conocimiento del hecho y realizaban las gestiones para encontrar al que había desaparecido sin dejar rastro del lugar a donde se le había conducido.

De manera que intentaban apartar a un buen ciudadano del cumplimiento de su deber, la negra clericalla, y dejar desamparada a una pobre niña y en el arroyo a una madre; estos son los buenos sentimientos de estas gentes que confiesan a vuestros hijos y a vuestras esposas, en manos de estos ogros dejáis a vuestros queridos retoños y a las amadas compañeras.

Seguid votando a las derechas, que os restablecerán la enseñanza religiosa, la moralidad y el pan de vuestros hijos.

Obreros, Obreras, tenéis el deber de barrer con la Revolución Obrera y Campesina a toda esta podredumbre que os deshonra y aniquila.»

Por la Liga Atea,
A. M.

Este hecho fué comunicado a la gran prensa diaria y no quiso publicarlo, se lo echamos como un escupitajo a la cara, a todos los reaccionarios y chinches católicos de esta hipócrita isla.

(De «República» de Palma de Mallorca).

LA INFÀNCIA

Deixeu que els nens s'apropin a mi. — JESÚS.

Per què Jesús, l'incomparable Mestre, volia al seu costat als nens?

Per què deia als pares, que no els privessin d'acostar-se a ell?

Perquè els nens són els que no porten encara la careta de la hipocresia, perquè són purs, perquè són sincers, perquè són les tendres i prometedores flors d'un esdevenidor.

Els nens, aquests éssers, que viuen els seus primers dies de l'existència, que són els primers passos que es donen sobre la terra, esperant aquella lluita tan necessària per conquerir el veritable progrés.

Doncs, ¿per què a ells no tractem com al més estimat valor, com allò que gràcies a nostra constància, ens dóna aquella íntima satisfacció, fruit del nostre esforç?

Tinguem amb ells la cura que deu tenir-se al més preuat tresor, i que nostres afanys siguin formar una infància tota ella prometedora d'un demà progressiu.

Nosaltres, que havem passat per aquest pur caire, per què no obrim els nostres cors com les ales aquella ocella amorosa, i no els donem aquell doll de tendresa i amor, fent així d'ells, aquells homes o dones de l'esdevenidor, plens de sana moral, tenint un veritable concepte, recte i lògic de la vida, tenint en llur sentit gravat amb lletres d'or la veritable creença d'amor i respecte?

Hi ha problemes? Jo us dic que no; el que hi ha són deures, deures que s'han de fer efectius per mitjà d'un comportament recte, d'un exemple sense defecte, seguit d'una veritable comprensió de tot allò que trobem al pas; així no farem més que facilitar, per mitjà de la nostra tasca i bon exemple, aquella sava vivificant que haurà de formar el futur home.

El que té transcendència, és el que devem acceptar com terra sòlida i fonamental per aixecar el palau de la nostra aspiració i el més sòlid és la veritat, aquesta veritat de principis cristians, no aquell fruit de les falses religions que així es diuen, sinó l'arrel pràctica del Crist, les seves ensenyances, doncs la seva obra de veritat és tot moral, essent moral és respecte, essent respecte és germanor, essent-ne germanor és harmonia, essent-ne harmonia és pau, i ella la llavor vital que difon en tot l'amor.

Costa molt poc ésser fisiològicament mare, però davant de Déu no és mare qui té fills, sinó aquella que sap tenir-los, que sap tractar-los, que els sap guiar, que sap donar-los-hi la seva vida, i els hi ensenya el respecte i els hi obra horitzons de llum i esperança, deixant-los-hi el dot més

gran, la virtut. La mare, ho és quan compleix, no quan dóna a llum, doncs aquest acte sols és el primer graó dels molts que deuen pujar-se en el compliment de la veritable funció maternal.

I perquè vosaltres, mares, les que ja teniu en vostre poder el tresor més gran, el que us farà eternament ditxoses si el sabeu portar i bé administrar. Digueu-me per què no us proposeu ésser-ho avui més que mai, en aquella veritable realitat, que moltes, no totes ja sabeu, perquè algunes accepteu com a punt cardinal i principal el que ho és, però per a vosaltres, és en segon terme.

No veieu que la missió més gran per sublim i meritòria, és la santa maternitat, tenint com a temple la llar, i per altar el compliment del sagrat deure, adorant el gran i aspirant el sublim i en aquest diapassó sereu les mares conscients i complidores.

I, a vosaltres pares, que feu ostentació de vostra missió. Per què no ho sou en qualitat, i no en aquella quantitat que us creieu? Doneu exemple als vostres fills? Els ensenyeu amb la vostra pràctica? Digueu-me. Costa molt poc entendre i discutir de política, d'esport, i en un sens fi de coses volubles i materials, però en canvi, vostre deure l'oblideu, i si el compliu, és tan pobre, la petita quantitat d'exemple que doneu, que no és res pel que hauria d'ésser.

Proposeu-vos construir amb ajut de tots els mitjans morals, el camí dels vostres fills, amb aquell afany, amb aquell optimisme i amb aquella quantitat d'amor, que us arrenqui del fals camí que seguiu; el vostre taller voldreu que sigui la llar, després del primer, vostra diversió l'educació i el tracte amb els vostres fills, aimant a la vostra companya, ajudant-la a formar de la llar, aquell temple on podreu adorar Déu, aquell Déu de la veritat, que vol obres i no temples d'explotació i comerç, buits sempre de l'alè de la seva llei.

Aimeu la infància, i aimareu la puresa, i us fareu mereixedors de la palma, que us proporcionarà la satisfacció del deure complert.

Educar la infància és posar el fonament del gran temple de la veritable civilització, doncs, sense cuidar-la no es pot arribar a conquerir, no el material i destructor avenç, sinó del pur i veritable progrés de l'esperit, del sentiment, per aixecar aquest simbòlic temple del respecte del treball i de l'amor.

Per a portar a cap una transformació transcendental, manca aquell vigor, aquella constància, que no pugui ésser trencada pels egoismes ni les passions, sinó que la pràctica conscient en les seves facetes totes, porti gradativament a la reforma social política i religiosa, rebrotant de les seves despulles la raça ideal dels homes lliures.

Doncs comencem pel primer graó, ensenyant als nens aquelles veritats que es fonamenten en la realitat, que es comproven pels fets i amb el nostre sà sentir cada dia pel nostre esforç, millor, podrem ésser els que sense necessitat de congressos ni de lleis imperialistes ni d'avassallaments fora de tota raó, crearan per mitjà de la comprensió, del bon exemple, el gran exèrcit d'esperits lliures que, portant en una mà la torxa de l'amor com a base, i en l'altra la necessària ciència, avanci i s'obri pas, sempre ascendent, convertint el que ara és llot en fèrtil camp de treball, arrencant amb la suor del seu front, aquell aliment que la mare Natura ofereix sense necessitat de violar, ni de pervertir cap llei moral, ni fisiològica.

Avançar devem totes, i amb el front refrescat per l'alè que prové de l'infinit puguem ésser avui precursors d'un demà, amb l'altesa de mira de difondre pau per sentir-la, de sembrar fraternitat per sentir-la també; i així serem dignes d'un premi que ningú ens l'haurà concedit, sinó que amb el nostre esforç i l'amor creador que no desempara, ens haurem guanyat la simbòlica corona de llorer.

Doncs aimem els nens, aquests petits d'avui que s'adapten segons se'ls cuida, que s'emmotllen segons se'ls ensenya, aquestes flors tot innoscència, tot veritat.

Oh, volguts nens! Vosaltres que doneu amb el vostre jugar, amb les vostres entremaliadures, en tot quant feu, un cant, semblant-vos amb els feliços ocellets, en la seva primavera, cantant i piulant per la frondositat del bosc; vosaltres que us assembleu en els jardins besats i engalanats, per les brises amoroses primaverals; que sou la remor de la vida, veniu a mi, sí, que jo us vull als meus braços apoiar, us vull donar la fortificant brisa, el raig del vivificant sol, el perfum de la modesta violeta, veniu prop de mi a expansionar-vos; bells infants, veniu a explicar-me el que la vostra fantasia crea al seu nom de pura il·lusió, veniu i canteu, que jo vull unir-me a la

LA CONQUISTA DEL CIELO

A mis familiares y amigos

No necesito a los curas
en la hora de la muerte,
pues soy espírito fuerte
que espera grandes venturas.

Yendo hacia Dios mis amores,
es segura mi victoria,
pues caminaré a la Gloria
por bella senda de flores.

No creáis que es egoismo
lo que es puro y santo anhelo,
pues la conquista del Cielo
ha de alcanzarla uno mismo.

Seguro mi triunfo veo,
puesto que se halla en mi mano,
siendo un perfecto cristiano
no escriba ni fariseo.

Yo ya no camino a oscuras
pues toda mi vida he visto
que la doctrina de Cristo
no la practican los curas.

Fingiendo preces y arrobos,
de la vida en la campaña,
los curas con mucha maña
venden el Cielo a los bobos.

Y yo conquistarlo espero,
en todas las ocasiones,
siempre con buenas acciones
pero nunca con dinero.

Jesucristo dió el ejemplo,
alzando sus fuertes brazos,
y arrojando a latigazos
a los Mercurios del templo

Yo esta bandera tremolo,
que es mi alegría y mi anhelo,
voy a conquistar el Cielo;
pero yo solo. ¡Yo solo!

Siempre con el alma vi
que una gran razón me asiste:
que otro el Cielo me conquiste
no es mérito para mi.

Que los curas no lo duden
ni pierdan nunca de vista
que no quiero en mi conquista
Cirineos que me ayuden.

Iré al Gólgota paciente
con la cruz de mis dolores,
y así se volverán flores
las espinas de mi frente.

No pongáis pues en un potro
al que en vuestro amor confía;
mi victoria ha de ser mía
porque no puede ser de otro.

Cuando de mi vida el hilo
veáis ya casi cortado,
quitad curas de mi lado,
dejadme morir tranquilo.

Salamanca, febrero 1935.

ADEODATO PAZ

vostra puresa, us vull abraçar com l'amorosa mare, al meu pit, guardant en vostres rosades galtes un petó de pau i amor, i així junts combregar dintre del càlzer de la veritable vida i fondre els batecs d'ambdós cors en un sol, animat d'aquella sava vivificant de la veritat, i així junts ésser-ne petits deixebles d'aquell Gran Mestre, que en les seves pràctiques ensenyà d'estimar-vos uns als altres, símbol de progrés i de veritable perfecció.

Doncs endavant sempre amb l'aspiració sana, de donar cada dia que passi, un nou pas, però essent-ne dins el camí traçat per Jesús i així més eficaçment ésser el braç fort d'aquesta infància, fins fer d'ella aquell patró ideal, d'un home, sense ésser home, per ésser més, o sigui més conscient, menys ignorant i en resum, que sigui constructor i cooperador de l'obra sàvia creada per amor.

SIRIO

Dia 1 de novembre del 1934.

(Leída por su autor en la Fiesta de Amor a la Infancia.)



PUBLICACIONES QUE ES SANO DIVULGAR

ESTUDIO

Sobre la Naturaleza del cuerpo que Cristo revistió en su paso por este Planeta en su misión terrestre, según las Escrituras, las Obras de Kardec, la Obra llamada de Rustaing y "La Vida de Jesús dictada por el mismo" SEGUN EL ESPIRITISMO

por J. B

(*Continuación*)

Mi hogar fué tomando otro cariz desde el cambio de mis ideas, pero sin ningún choque entre la familia, gracias al profundo amor que nos consagramos, mi esposa y yo. Discutíamos, pero ella menos desarrollada intelectualmente, mis razones la dejaban tranquila, pero no se inclinaba a mis ideas. Mi madre hacía otro tanto, pero siempre procuraban ambas no declararse abiertamente en la oposición, pero tampoco se rendían a la evidencia de mis argumentos, que yo creía sólidos, pero sin comprender ellas, ni yo, que me faltaba algo a mi y les faltaba mucho a ellas para llegarnos a entender y sobre todo entendernos nosotros mismos.

Así pasaron las cosas. La decepción, que había experimentado en el Romanismo, me hicieron esquivar la asistencia a los cultos Evangélicos, y quedé en expectativa de nuevas orientaciones.

Por los años de 1908 ó 9, llegó a mi poder una revista Espírita, y aunque no daba muchos detalles, pude obtener la idea de la reencarnación y de la comunicación con los Espíritus, así como la existencia de las obras fundamentales del Espiritismo por Allan Kardec. No entraré en detalles, sólo diré que no descansé hasta conseguirlas y dedicarme a su estudio, primero ligeramente, y después con más detención hasta cerciorarme de la existencia de los Espíritus por medio de la Comunicación que luego obtuve, y ante ese horizonte tan basto para el conocimiento de las leyes que nos ponen en conocimiento y desarrollo intelectual, así como el conocimiento de las leyes que nos ponen en condiciones de conseguir nuestro progreso moral y espiritual, quedé por de pronto deslumbrado ante las maravillas de la Creación y la figura del Dios que me había forjado en la imaginación. Según mis escasas concepciones, desapareció en el INFINITO, pero no como abstracción, sino como una personalidad poderosa que no estaba en mis facultades concebir su forma ni su naturaleza; pero mi respeto a eso inconoscible se transformó en una verdadera adoración, y a quien ofrecí en mi humilde esfera trabajar por el desarrollo de la humanidad, de los pocos conocimientos que yo fuera adquiriendo; sustentado y fortalecido por aquellas palabras del Cristo, que ya había yo aceptado como el «Camino, la Verdad y la Vida», para llegar a Dios, que dice: «Pedid y se os dará; Tocad y se os Abrirá; Buscad y Encontraréis»; que las creí en aquel entonces, como ahora, la llave mágica para entrar al templo de la Verdad; pero antes hay que abandonar todo bagage de pasiones que pudiera dificultar la entrada.

Encontré en las obras del espiritismo la llave de la investigación y confiado en mi humildad,

desinterés y el sacrificio que yo hacía de mis debilidades en simple y débil testimonio de mi obediencia a las leyes divinas y como cosa indispensable para el logro de mis aspiraciones, traté de investigar los misterios de «Ultra Tumba»; puesto que según explicaciones que daré más adelante, todo fué el producto de un estudio detenido y serio.

Quedábame algunas dudas, que no me era permitido aventurar su investigación, por los escollos que en prácticas poco formales se presentan y guardé reserva, esperando ocasión más propicia para resolverlas.

La incertidumbre que había conservado en las teorías, Romana y Protestante, sobre la VIDA ETERNA, me las resolvió el Espiritismo; pero me quedaba otra, sobre la naturaleza de Cristo, que no está definida en las obras de Kardec. En estas condiciones se me presenta la Obra de Rustaing, y ésta vino a resolver algunas dudas más, no sólo la que tenía respecto a Cristo, sino otras más, que después se declararán.

Por último, LA VIDA DE JESUS DICTADA POR EL MISMO, si es que vino a dar algunos detalles de la vida del Maestro, dista mucho de llenar las aspiraciones sobre la Misión del Mesías, de los que han leído la Obra, llamada «Los Cuatro Evangelios» seguidos de los Mandamientos, por Rustaing, porque del concepto que se tiene de Jesús según esta obra, desciende la personalidad de Jesús hasta el nivel del ser humano, aunque tampoco autoriza esa obra para afirmar que Cristo revistió cuerpo carnal humano en el sentido que se le quiere atribuir, lo que pasaremos a analizar detenidamente en su oportunidad.

Con estas cortas palabras sobre condición del elemento humano que entra en el estudio de esta obra, pasaremos a la introducción, para recapitular saboreando las partes.

G. B.

RESUMEN de historia religiosa para la Enseñanza laica, en forma de diálogo y de catecismo, por F. H. L.

(Continuación)

Lección VII

Luego, ¿fué en nombre de la «Justicia» como mataron al Cristo? — Sí, señor; pues esta «Justicia», así suelen entenderla con mucha frecuencia los hombres, y la historia está llena de improperios humanos, por lo que bien decía El: «Bienaventurados los que son perseguidos por la «Justicia», porque de ellos es el reino de los cielos.»

¿Era también Jesucristo un vegetariano? — Sí, señor; lo mismo que casi todos los fundadores de religiones, y gran número de comunidades religiosas de antes y después del Cristianismo.

Y si el vegetarismo se ha considerado siempre como el primer fundamento de la vida espiritual, ¿beneficia también al cuerpo? — Sí, señor, y hoy así lo reconocen los médicos llamados naturistas.

¿Hemos dicho que el señor Jesús (El Cristo) fundó el Cristianismo? — Sí, señor.

¿Cómo se hallan divididos los cristianos en la actualidad? — En tres ramas o sectas, que son católicos, cismáticos y protestantes.

Jesucristo fundó una religión basada en el amor, pero entre los principales representantes del Cristianismo: católicos, cismáticos y protestantes se odian, se tratan unos a los otros de herejes, impíos, etc., y si hubieran podido, tal vez ya se habrían matado en nombre de Dios; porque parece cierto lo que dice un antiguo refrán, de que no hay peor cuña que la que sale de la misma madera. También decía Cristo, por sus frutos los conoceréis.

Lección VIII

¿Se tuvo por un Dios el señor Jesús (El Cristo) al enseñar sus doctrinas? — No, señor, y su divinidad fué rechazada en tres concilios, pero quedó después proclamada en el de Nacianzo, el año 325.

¿Qué sucedió al papa Liberio que se opuso a sancionar el concilio de Nacianzo? — Fué desterrado por el emperador Constantino, y los obispos arrianos adictos al papa Liberio fueron proscriptos y separados del Catolicismo.

¿Sobre qué fundamento estaban cimentadas las creencias religiosas en tiempo del señor Jesús (El

Cristo)? — Sobre la reencarnación, y El parece la confirma, entre otros pasajes, cuando en conversación con Nicodemo le arguye: «En verdad te digo, que quien no nace de nuevo, no puede ver el reino de Dios.»

¿Qué replicó Nicodemo al señor Jesús (El Cristo)? — ¿Cómo puede un hombre renacer, siendo viejo? Y el señor Jesús le contesta: «No te asombres de lo que te he dicho: es preciso que vuelvas a nacer.» «¿Y tú siendo Maestro de Israel desconoces estas cosas?»

¿Qué nos enseña la religión Católica del primer hombre sobre la Tierra? — Que apareció en un estado de felicidad hace 6.000 años.

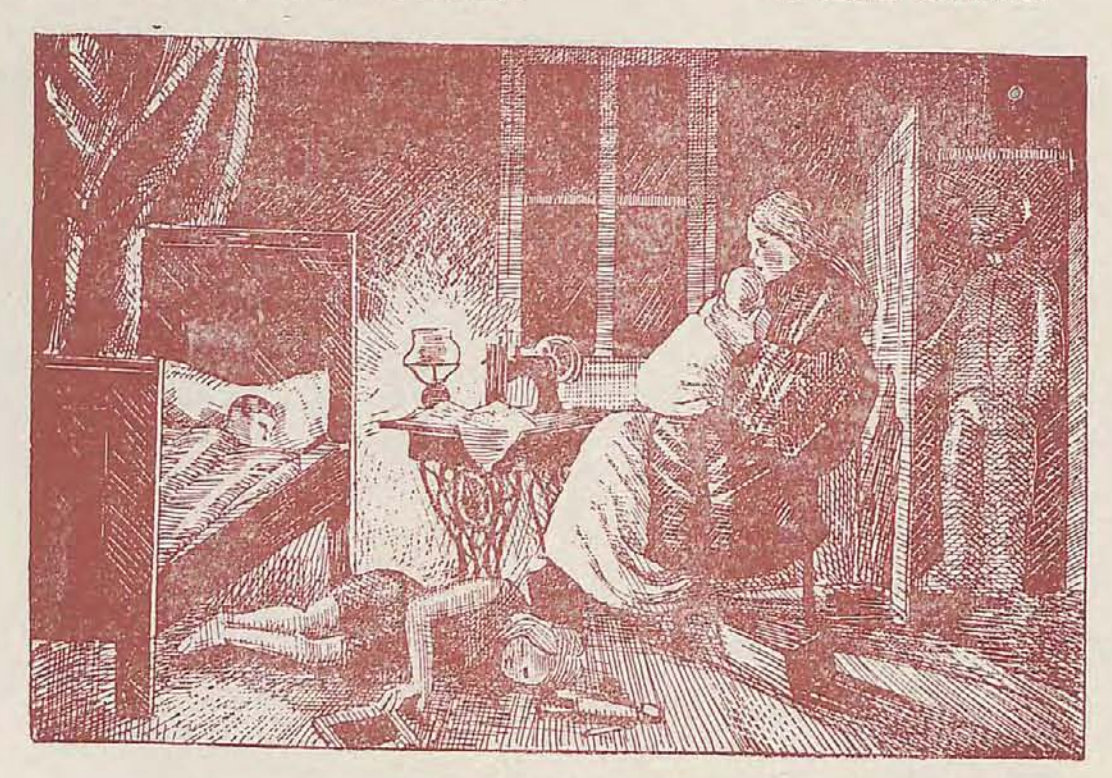
¿Y qué dice la antropología prehistórica?—Que el hombre existe sobre la Tierra desde épocas más remotas, pues, por ejemplo, la gran estatua «La efingie», de las pirámides de Egipto, fué construída hace unos 8.000 años, y ciudades y civilizaciones humanas han habido de hace 20.000 años, y también los estudios antropológicos bien claro le demuestran al hombre primitivo en estado de salvaje, de dónde ha salido poco a poco para elevarse hasta nuestra civilización actual.

MISERIAS DEL ALCOHOLISMO

(Continuación)

por el Prof. A. V.

Es tanta la libertad de embriagarse en nuestro país que, en una taberna central, frente a un gran teatro, se luce el siguiente y repugnante letrerito: «Entre Vd. si es hombre, a tomar una cañita.» No puede pedirse reclame más baja que denigre las buenas costumbres.



Lo esperan ansiosos: pero...

EL NIÑO, LA ESCUELA Y EL ALCOHOLISMO

La enseñanza antialcohólica en las escuelas tiene un hermoso y brillante resultado cuando ella se realiza por hombres que después demuestren prácticamente el valor de la sobriedad. Decir al colegial que el alcohol es malo, que es un veneno, que mata despacio, que enferma primero para degenerar luego en plagas graves como la Tuberculosis y el cáncer y, luego, el mismo profesor

o maestro se hace observar cómo ingiere una copa en el bar, en su hogar o en lugar que los niños le pueden haber pillado *infraganti*, toda esa norma de conducta establecida para que se ponga en práctica por los niños, no será otra cosa que un castillo de naipes...

El ejemplo es el mejor consejero, y si hay maestros que no son capaces de educar en las dos formas: teórica y prácticamente, que *renuncien el puesto* antes de dar un paso en falso y dejar que la enseñanza quede sobre cimientos que pueden hacer caer el edificio que deseaba construir con teorías que él mismo no era capaz de demostrar lo *bueno y humano* para que los tiernos infantes pudieran *imitarles*.

Niño: no bebas alcohol si quieres llegar a ser hombre sano y fuerte

DIVERSIONES QUE SE FESTEJAN CON ALCOHOL

Es moda, porque existe ignorancia en la manera de vivir y amar la salud y la vida, ingerir alcohol hasta el cansancio, porque hoy es el *santo* o el *cumpleaños* de Juan, de Pedro o de Diego. Porque se consiguió cumplir una fecha histórica; porque se recibió una visita; porque se rindió un homenaje; porque se creyó que Navidad o Año Nuevo son *días señalados* para dar rienda suelta al paladar y estómago, aunque, después, tengan que sentir los funestos efectos de toda esa complicación de atrocidades cometidas contra los órganos digestivos.

Se vence en un partido de foot-ball, de balón, de basket-ball, de pelota, de bochas, etc., hay que brindar al triunfo ingiriendo alcohol hasta emborracharse; llegó el pariente de Europa, se casó María, Adelina o Justina, débese echar la bordaleza de vino o cerveza a rodar por los estómagos de los más hambrientos de alcohol; se festeja un aniversario, ídem; se resuelve a realizar un baile, idéntica pantomima; y, si fuéramos a enumerar, no terminaríamos por una semana para describir las cosas que se suelen festejar con riegos de buenas bebidas, que darán buena cuenta de ellos los médicos que, al día siguiente tendrán que ser llamados para remediar *recaídas de afecciones viejas*, en unos, trastornos en otros, que les podríamos llamar *novicios* y, algunos, de esos que tienen un pie en la casa y otro en la tumba, tumbará del todo para el otro mundo, después de haber sufrido más de lo que han gozado con beber lo que el paladar reclamaba, por glotón, por vicioso y por ignorante!

Las diversiones se apagan con alcohol y es lo que se debe también combatir, porque los hombres que quieren ser sanos, que desean tener una prole vigorosa, no deben cometer tamaños atentados contra la salud y las buenas costumbres.

No debemos tener miedo a la muerte, sino a la manera de morir, por eso hay que *saber vivir* y, mucho mejor, saber morir. Fallecer entre lamentos y dolores uno a más años, es cosa que no debe suceder a los que han hecho existencia sobria, sin ingerir lo que no correspondía por naturaleza.

LAS TRISTEZAS SE QUIEREN APAGAR CON ALCOHOL...

Se perdió un buen negocio; se ausentaron unos parientes para Europa; el dolor de muelas no calma, el partido de pelota o de foot-ball se perdió infamemente, todo eso, pues, es causa para que muchos pierdan la cabeza y quieran desquitarse del mal habido con tragar alcohol en toda forma y en todas partes. Perder la razón y el juicio, para cometer tamaños errores es todo uno. ¿Qué se consigue después de haber pasado por borrachera de 24 horas? ¿Se ha conseguido atenuar el mal que había sobrevenido? Al contrario: se reunieron dos o tres en lugar de uno. El efecto del tóxico, que le colocará en inferioridad física para mantenerse con más carácter contra la pérdida habida y la misma pérdida que se agravará por la infracción, ya que ello le atraerá días o meses para recuperar lo que ha gastado sobre lo perdido.

Perder plata, sentirse triste por otra causa cualquiera, no se remediará con ambriagarse, porque al final deberá *lamentar la tristeza física y la tristeza moral*.

Joven: sé fuerte de carácter y jamás te juntes con aquellos que saben tomar una cañita y un aperitivo con moderación, hoy, porque mañana serán borrachos y te contagiarán el vicio

(Continuará.)

EL POR QUÉ DE LA VIDA

(Continuación)

VII El fin supremo

Hombre, hermano mío, ten fe en tu destino, pues es muy grande. Has nacido con facultades incultas, con aspiraciones infinitas y tienes la eternidad para desarrollarlas y satisfacerlas. Engrandecerte de vida en vida, instruirte por el estudio, purificarte por el dolor, adquirir una ciencia cada vez más vasta, cualidades cada vez más nobles, he aquí lo que te está reservado! Dios ha hecho aún más por tí: Te ha dado los medios de colaborar a su obra inmensa, de tomar parte en la ley del progreso abriendo nuevas sendas a tus hermanos, elevándoles, atrayéndoles a tí, iniciándoles en los esplendores de lo verdadero y de lo bello, en las sublimes armonías del universo. Transformar almas y mundos, ¿no es crear? Y este trabajo gigantesco, fértil en goces, ¿no es preferible a un triste y estéril reposo? Colaborar con Dios, realizar en todo y en todas partes el bien y la justicia, ¿qué puede haber más grande y más digno de un espíritu inmortal!

Eleva, pues, tu mirada y contempla las vastas perspectivas de tu porvenir sin fin. En este espectáculo hallarás la energía necesaria para arrostrar los vientos y las tempestades del mundo. Marcha, valiente luchador, trepa la pendiente que conduce a las cimas que se llaman virtud, deber, sacrificio. No te entretengas por el camino en coger las florecillas de las zarzas ni en jugar con los guijarros dorados. ¡Adelante! ¡siempre adelante!

¿Ves en los cielos espléndidos esos astros flamígeros, esos soles innumerables llevando en pos de sí brillantes séquitos de planetas en sus evoluciones prodigiosas?

¡Cuántos siglos acumulados se han necesitado para formarlos!

¡Cuántos se necesitarán para disolverlos! Pues bien, día llegará en que todos esos fuegos se apaguen, en que todos esos mundos gigantescos se desvanezcan para hacer lugar a otros globos, a nuevas familias de astros surgiendo de las profundidades. Nada de cuanto ves hoy, existirá. El viento de los espacios habrá dispersado para siempre el polvo de esos mundos gastados; pero tu vivirás siempre prosiguiendo tu eterna marcha en el seno de una creación renovada sin cesar. ¿Qué serán entonces para tu alma purificada y engrandecida las sombras y los afanes del presente? Accidentes efímeros de nuestra carrera, no dejarán en el fondo de nuestra alma más que tristes y dulces recuerdos. Ante los horizontes infinitos de la inmortalidad, los males del presente y



León Denis

las pruebas sufridas serán como una nube fugitiva en medio de un cielo sereno.

Mide, pues, en su justo valor las cosas de la tierra. No las desdeñes, porque son necesarias para tus progresos, y tu misión es contribuir a su perfeccionamiento perfeccionándote a tí mismo, mas no te apegues a ellas exclusivamente y busca en primer lugar las enseñanzas que contienen. Gracias a ellas comprenderás que el objeto de esta vida no es el placer ni la felicidad, sino el desarrollo por medio del trabajo, del estudio, del cumplimiento del deber, de esta alma, de esta personalidad que volverás a hallar más allá de la tumba tal como la hayas labrado tú mismo en el curso de esta existencia terrenal.

(Continuará.)



ALGUNAS DE NUESTRAS REGLAS FIJAS

Siempre que lo permita el estado del comensal, comer natural crudo

Cuando el estado patológico no lo permita, añadir un plato pequeño al día de cocinado, con sustancias rigurosamente naturales.

Jamás cocinar con especies, ni sal de cocina (cloruro de sodio).

En las ensaladas, crudas, no añadir sal. ni vinagre, y sí aceite de oliva, zumo de limón o ambas cosas a la vez, si no es que se prefiere comerlas sin aliño alguno, por más natural.

No comer pan de clase alguna. (El pan no es una comida natural.)

En todo alimento cocinado, dar preferencia siempre al hervido sobre el frito. (El aceite al freirse, se transforma en ácido perjudicial.)

En todo hervido, hacer que los vegetales absorvan el agua, pues en ella quedan la mayor parte de las beneficiosas sales de los mismos. Si queda alguna, beberla antes o después del plato hervido. Es preferible que el hervido sea lento y corto, con el fin de que los alimentos conserven lo más posible de su estado natural.

Desterrar de la culinaria todo alimento derivado de animal, como huevos, leche y todos sus derivados siempre nocivos.

No beber nunca en las comidas, ya las frutas y ensaladas son riquísimas en agua natural.

Dar preferencia a los platos hervidos sólidos, en vez de los caldosos, como sopas a diario, etc. para evitar el aguachar (debilitar) los jugos gástricos.

Masticar y ensalivar bien cuanto se coma, para bien digerir.

No comer jamás bajo la impresión de cualquier causa de depresión moral, y sí siempre que se pueda al aire libre, y en plena tranquilidad física y moral.

Al comer, no llegar nunca a la hartura, es preferible quedarse con un algo de apetito. Huir siempre de sentirse en el estómago la sensación de plenitud, que es dilatación.

Empezar siempre toda comida por fruta o ensalada, esto es, crudo natural.

Todas nuestras reglas se concretan en «Comer para vivir», comiendo al efecto poco y natural, en vez de «Vivir para comer», practicando la gul.: desenfrenada en cantidad y calidad, como hace todavía casi toda la humanidad.

En sucesivos números de MACROCOSMO iremos razonando al alcance de todos, el por qué de nuestras reglas en culinaria natural.

NUESTROS MENUS

Somos muchos ya los que solamente hacemos dos comidas al día debidamente separadas, para dar descanso al aparato digestivo, no al estómago solamente como muchos se figuran, sino a todos los numerosos órganos que intervienen en la delicada e importantísima función digestiva. Aquellos de nosotros que por la fuerza mayor de tener que entrar al trabajo en hora temprana se ven obligados a realizar la primera comida temprano también, realizan una tercera por la noche, pero a base únicamente de fruta sola y poca. A continuación detallamos un menú, advirtiendo que nosotros, invariablemente, siempre empezamos las comidas por fruta o ensalada cruda, y las terminamos también siempre con alimento crudo completamente natural.

PRIMERA COMIDA

Fruta la que más apetezca al mirarla, manzanas, peras, naranjas, mandarinas, plátanos, en esta época del año, dando la preferencia muchísimos de nosotros a la naranja, mandarina, manzana, plátano y pera, para establecer algún orden de prelación y teniendo en cuenta las condiciones detergentes, oxidantes, energéticas y por lo tanto alimenticias y curativas en general. A seguido, alguna fruta seca oleaginosa, como almendras, nueces. avellanas, piñones, cacahuetes, y coco o coquitos del Brasil, también conocidos por muchos por castañas americanas; dando preferencia siempre a los tres primeros frutos, y desde luego comiendo muy poca cantidad (5 ó 6 piezas) y masticándolas hasta que queden en la boca transformadas en algo así como una papilla, dado lo que cuestan de digerir y por lo tanto para bien asimilar el gran caudal de calorías que producen. Otros aña-

den un vaso de cafe malta, siempre sin azúcar, y algunos añadiéndole una muy poca cantidad de miel.

Otros, de los que todavía no han dejado por completo el pan, toman un pequeño pan integral, cortado por la mitad, y aliñado con aceite de oliva y jugo de tomate, y algunos pedazos del mismo extendidos por sobre el pan, y desde luego no añadiéndole la mortífera sal.

Con todo lo dicho se pueden combinar muchas primeras comidas del día, quedando satisfechos, pero no hartos se debe procurar.

SEGUNDA COMIDA

Un plato abundante de ensalada cruda y solamente aliñada con zumo de limón, aceite de oliva, o ambas cosas a la vez (siempre sin sal ni vinagre) en el que se debe procurar que jamás falte la lechuga, escarola, ápio, tomate, zanahoria tierna, rábanos, cosas todas que en más o en menos se puede encontrar todo el año; además, siempre que se pueda, berros, pimiento, diente de león, hinojo tierno y hojas de col.

Cuando se vaya ya por el medio plato o cosa así, puede empezarse a comer, mezclándolo, esto es, alternándolo, un plato de hervido, los que no son crudívoros todavía del todo en su yantar.

Dados MACROCOSMO. — La noche anterior a la confección de este rico manjar, se pondrán en remojo exclusivamente con agua y una muñeca de ceniza, garbanzos a poder ser de legítimo Sauco. Al disponerse a la cocinación se deberá empezar por colocar los garbanzos en olla o cacerola mejor de tierra, cubiertos holgadamente de agua y se les dejará hervir a fuego lento hasta quedar en sazón. (Al hervirlos no añadir sal.) Seguidamente se escurren y déjanse tapados fuera de la lumbre.

Por separado y siguiendo idéntico procedimiento al relatado, salvo lo del remojo, se procederá a hervir habas de poco tamaño, tiernas y de buena calidad, dejándolas también convenientemente escurridas y tapadas.

Igual operación deberá realizarse con guisantes a ser posible de los llamados de Australia y desde luego siempre, de los que pueda disponerse de mejor calidad.

También aparte se hervirá espinacas o en su defecto coles que se tendrá sumo cuidado de que queden bien escurridas y se dejará en la situación de los demás hervidos descritos.

Seguidamente se pondrá en sartén de contenido adecuado, abundante cantidad de buen aceite de olivas sin refinar mejor, y cuando esté bien caliente se le añadirán los garbanzos dejándolos sofreir ligeramente. A seguido se echarán los tres hervidos restantes que se procurará quede el todo bien revuelto y sofrito, meneándolo con mucha frecuencia para evitar se pegue. Entonces se le añadirá huevo batido abundante teniendo en cuenta que la tortilla ha de quedar de gruesa en su centro de 4 centímetros aproximadamente. Habrá de tenerse la precaución de irla levantando suavemente con el fin de que el huevo penetre por doquier y que a la vez no se pegue.

Terminada la tortilla así descrita, deberá dejarse al aire libre mejor un par de horas o sea hasta quedar completamente fría y dura, en cuyo momento se cortará con precaución de que no se rompa, en tiras a lo largo de unos cuatro centímetros de ancho también, operación que se repetirá al través de dicho cortar obteniéndose así los dados de unos tres a cuatro centímetros que son menester.

Mientras la tortilla se enfría y endurece, se confeccionará la siguiente salsa: En cazuela de barro, se pondrá a calentar abundante aceite y cuando esté bien caliente se le añadirá cebolla trinchada pequeña, la que se dejará vaya friéndose; antes de llegar a que la cebolla se dore, se le juntará ajo y perejil también trinchado pequeño y cuando estos ingredientes estén sofritos se añadirá abundante cantidad de pan integral seco bien rayado, meneando el conjunto con frecuencia hasta que llegue a un punto de sofrito; mientras se hace dicho frito se le tirará una pequeña cantidad de canela en polvo.

Se tendrá muy abundante salsa de tomate preparada la que se mezclará meneándola frecuentemente y vigilando el que no se queme y alcance su punto de sazón. En cuyo momento se le añadirán los dados que deberán quedar abundantemente cubiertos por la salsa, y tapada la cazuela se dejará en el fogón con apenas lumbre con el fin de que se mantenga caliente y a la vez no se queme.

Recomendamos a nuestros lectores que procuren hacer dicho plato con todo el detalle descrito y sin poner sal ni otro veneno cualquiera, si quieren gustar un plato de cocina natural ultra gustoso al paladar, muy sano y espléndidamente alimenticio.

TERCERA COMIDA

Para los que se ven precisados a verificarla, únicamente podrán comer un par de frutas de su predilección.

Y dejando a nuestros lectores, muchos de ellos confusos con el estudio de nuestra manera de comer y cocinar, les deseamos obtengan buen resultado en sus estudios, o sea que sepan decidirse a romper moldes y sentencias naturistas por científicas que se puedan anunciar, para refugiarse sencillamente en lo más verdadero, que habrá de ser siempre lo más natural.

SEMI-EPICURO

NOTICIARIO

Caso notable de videncia.— La «Revue Spirite Belgue» del mes de diciembre, publica el siguiente caso de controlada videncia: El doctor S, tuvo la videncia de un crimen que se estaba realizando a distancia. Vió al asesino hundir una muy larga aguja en la región del corazón de una mujer. Además, vió la siguiente indicación: Calle Rincón, 8241.

Fuertemente intrigado, el doctor, se fué al lugar indicado, encontrando a la víctima y al asesino, el cual reconoció seguidamente, y a un médico, el doctor S, que discutía con tal individuo.

Ante las precisas afirmaciones del doctor S, el asesino perdió la serenidad y acabó por confesar su crimen realizado en las circunstancias vistas a distancia por el vidente doctor.

Debido a la cual, se halla el agresor expiando su delito.

Espiritismo fomentado al aire libre. — En la prensa espírita inglesa, en «The Greater World», se puede gozar de lecturas como la que afecta al título con que encabezamos la noticia. Es tanta la libertad que en Inglaterra se goza para la pública exposición de las ideas, que, por lo que a Espiritismo afecta, puede estudiarse todos los

martes al aire libre en Finsbury Square, de Londres.

En las distintas fotos que el citado rotativo publica, de tal propaganda, puede apreciarse con todo detalle, la numerosa multitud y el médium en trance parlante, hablando inspirado por su guía espiritual.

También los martes y domingos por la mañana, se celebran otras reuniones públicas en Tower Hill, en las cuales el hermano G, ocupando su habitual tribuna, deserta eficazmente divulgando la filosofía espirita y acepta toda clase de preguntas que se le quiera realizar. Los contados oyentes que escuchaban hace dos años al inaugurar su meritoria labor, se han transformado en los incontables del presente que en las fechas señaladas le aguardan siempre con verdadera impaciencia.

¡Dichosos los ciudadanos de un país tan libre, como el inglés, en el cual son públicamente permitidas las expansiones del individual sentir! ¿Qué día en España ocurrirá lo mismo?

Recuerdo de vidas anteriores. — No hace mucho tiempo que H. von K., en un diario de Berlín publicó el caso de una dama que se acordaba con todo detalle de haber sido quemada viva por bruja, en una ciudad de la Edad Media. Describió tan exactamente la plaza donde el hecho ocurrió y los edificios que la rodeaban, que siguiendo sus minuciosas explicaciones pudo llegarse a comprobar que se trataba de la ciudad de Ausburgo

La señora L. K., de París, de edad 45 años emprendió por primera vez un viaje a Italia, reconociendo, en los alrededores de Génez, la casa donde hace más de cien años desencarnó siendo una joven soltera.

El pintor inglés P. se acuerda de una serie de existencias anteriores, de las que facilita particularidades en verdad asombrosas.

Una niña india, de siete años, de la aldea de Schadinager, encontró no ha mucho a sus tres hijos de una existencia anterior.

Un oficial de marina, austriaco, S., encontrándose un día en Smyrna contrató a un guía para verificar una excursión por los alrededores. Apenas llegados a las puertas de la ciudad, reconoció el camino de Efeso, al que, prescindiendo del guía, pudo dirigirse solo. Algunos años más tarde, un Brahaman puso en trance a dicho oficial, durante el cual recordó con todo detalle que había desencarnado siendo capitán de caballería, en Efeso, en otra cárnica existencia. (De la *Revue Spirite Belgue.*)

Ramillete espiritual. — Con este título y editado por el «Institud Deista Cristiá», ha visitado nuestra redacción, junto con el número corriente de su espiritualizada revista, «Paz, Amor y Caridad», un inspirado y práctico folleto para divulgar los conocimientos necesarios para llegar a vivir la vida de la carne de acuerdo con los postulados de Jesús. Mucho agradecemos el envío, máxime tratándose de temas tan acordes con la finalidad por nosotros perseguida.

El «Código moral de los niños», por W. J. H. y adaptado por la Institución Nacional de la Educación Moral de Wáshington, Estados Unidos de América. — Ha llegado a nuestro poder, remitido junto con su sano Boletín corriente, por los «Idealistas Prácticos» de ésta. Mucho agradecemos el envío a tan buenos y concientes luchadores en pro del ideal y de la práctica de regenerarse de continuo para llegar a ser mejores. A tal fin va por completo dedicado el folleto remitido, muy apto, a nuestro entender, para preparar aquella sólida base ya desde la infancia, para crear buenos y conscientes ciudadanos, no de una nación, sí de la familia universal que mora en el mundo entero.

«Ariete», Mensuario Neografiko de Doktrina i de kombate (eskritura fonétika, es desir, komo se pronunsia). Año 1.º. N.º 1. Méjico, D. F. martes 15 *Bendimiario de* 13,475, *era sientifica* (6 *de nobiembre de* 1934). — Hemos recibido la visita primera de la revista intitulada, acompañada de un ejemplar del *Kalendario Rebolusionario para el año* 13,475. *Era Sientifica (primer Eklipse Rekonosido). Empesando el Año donde berdaderamente empiesa: Solstisio de imbierno.* (21 *de Disiembre*). *Primer Año de su Publikasión.* Mucho agradecemos la gentileza del envío, y si hemos publicado sin quitar, tilde ni coma, la redacción conjunta, lo hemos hecho, en primer lugar, para demostrar nuestro respeto a toda idea sinceramente sentida y encaminada a romper moldes y rutinas que sólo sirven para fomentar ridículas y antiprogresivas vanidades y hacer perder aquella parte de la Eternidad que el *sabio* de la tierra

llamó tiempo, y a que emplearlo en algo más sano otro seria el progreso que las almas alcanzarían en este pobre mundo cada vez más vanidoso, y, por ende, más retardatario para alcanzar el verdadero y único progreso, el Progreso Universal.

A nosotros no nos asusta, ni nos hace reir, la innovación de escribir la publicación tal como se habla, creemos que a la larga así habrá de escribirse, es más, creemos que de haber existido siempre lo que llamamos sentido común, no se hubiera escrito de otra manera, pero, ¿cómo iban a lucirse y pelearse los *gramáticos* de todas las épocas y por tanto a través de tantas y tan ridículas gramáticas? ¡Adelante!, pues, con su convencimiento, les decimos a nuestros hermanos mejicanos, a ver si además de limpiar de curas y de fanatismos dogmáticos a vuestro bello país nativo, establecéis en él, como a precursores prácticos, el sistema del natural y sencillo escribir, que debiera de haberse usado siempre.

«Natura», revista quincenal de librecultura, publicada en Madrid. — Dice el programa que aparece en la cabecera de su segundo número: «Publicación consagrada al fomento de la librecultura como a medio de perfeccionamiento físico y moral. Naturismo, vegeterianismo, reforma sexual, del vestido y de la habitación. Estudio de las teorías de vanguardia referentes a la moral, costumbres, religión, familia, etc.».

En otro lugar de la propia revista publica lo que a continuación insertamos, por la gran importancia que su contenido encierra:

«Agrupación Libre Culturista Madrileña. — La total privación de piscinas de natación, de solariums y de baños públicos, que Madrid padece, ha provocado una reunión de personas preocupadas e interesadas en la solución de estos problemas de sanidad e higiene públicas en la asociación de este título.

Su fin es procurar con la mayor intensidad y eficacia la solución de dichos problemas, aspirando a encauzar el movimiento naturista contemporáneo con sujeción a normas científicas.

Está organizada en tres Secciones. A la primera, llamada de Estudios, pertenecen los socios que se dedican a los de ciencias biológicas y de Higiene en su acepción más vasta. A la segunda, llamada de Prácticas de Cultura Física y Nudismo, los que se dedican a ellas. Y a la tercera pertenecen los dedicados a la Propaganda de dichas prácticas y a organizar excursiones al campo.

Entre los primeros adheridos figuran médicos, abogados, maestros, catedráticos, funcionarios y otras personas, de ambos sexos, de diferente condición social.

Para inscribirse, diríjanse al Ateneo de Madrid, los viernes, de seis a siete de la tarde.»

Esta revista hermana ha tenido la gran suerte de que el fiscal la anunciase eficazmente denunciándola, seguramente por *inmoral* y por lo tanto no dejando vender el primer número. Cuanto a formato, es inmejorable casi, pues nada escasea en calidad ni cantidad en papel, fotos y original. Desde luego, le auguramos grandes pérdidas materiales, como nos ocurre a todos los que laboramos por un ideal vanguardista, a la par le deseamos sepa tener la constancia suficiente para bien sembrar y cosechar en lo inmaterial.

CORRESPONDENCIA

Francisco Mario. - Salto (Uruguay). — En la imposibilidad de facilitarle lo que solicita, habremos de limitarnos por ahora a remitirle nuestra revista, de la que adjuntaremos un ejemplar con destino a la Biblioteca indicada.

Santo Bifani. Estación Los Surgentes C. A. Córdoba (R. A.) — Cuanto al caso de enfermedad que consulta, tenemos el gusto de manifestarle que se trata de un caso curable, siempre que se someta rigurosamente al régimen que le indique un facultativo naturista, que en esa República los hay muy experimentados.

Respecto a lo de los tesoros, como se trata de cosas materiales y groseras, nuestros protectores invisibles se limitan a contestar que no son cosas ya de nuestro grado espiritual, pues el alma que por la tierra ha de pasar por la prueba de la riqueza física, no le faltará jamás la dicha prueba sin necesidad de querer encontrarla fantásticamente en las entrañas de la tierra. Al brindarle tan sana contestación, le deseamos la sepa estudiar, bien absorber y obrar en consecuencia y de acuerdo con lo que en realidad por la tierra tenía que encontrar y padecer, que es lo que ha encontrado precisamente por su bien.

OBESIDAD, DILATACION DE LA AORTA, «MOSCAS NEGRAS ANTE LOS OJOS». LA CURA POR MEDIO DEL AYUNO EN CUARENTA DIAS

El verano pasado, en julio, en Bulgaria, efectuó un ayuno de cuarenta días el ingeniero ruso I. Berladin, a quien la gordura del corazón y la dilatación de la aorta ya habían empezado a dificultar seriamente su trabajo en una mina, con sus difíciles caminatas y a veces hasta la necesidad de arrastrarse por las galerías subterráneas, en un ambiente envenenado po toda clase de gases.

Sigue a continuación su propio relato sobre ese ayuno. Su valor especial reside en que el principio del ayuno fué muy difícil, sin prometer éxito, y además, en la circunstancia de que desde entonces ya ha pasado un año, y hay datos sobre el estado de salud del enfermo. El mismo es «excelente».

El 19 de Mayo de 1925.

...Yo sufro la dilatación de la aorta, la gordura del corazón, debido a la alimentación irregular y el alcohol, que he absorbido en cantidad considerable durante la guerra contra Alemania (estuve en el frente todos los tres años como oficial del Regimiento de Cosacos de la Guardia). Inadvertidamente llegó el momento de la recompensa. La cuenta me fué presentada bajo el aspecto de la muerte (en forma de amenaza) aquí a causa de subidas cotidianas por cuestas muy pronunciadas. A partir de enero no como carne ni una gota de vino. He empezado a sentirme mejor y rebajado 6 kg. Pero siento y sé que mis tejidos están empapados aún en ácido úrico. Por lo tanto quiero, a efectos de una reacción más brusca y la limpieza de los rincones más apartados del organismo, aplicar el experimento de usted (o sea el ayuno).

Entre mis amigos conozco a dos que han realizado experimentos idénticos.

El ingeniero M. I. M-kin (en el original figuran el nombre y apellido completos) había engordado y empezó a sufrir del hígado y los riñones debido a la alimentación

que el método de Osbeck fué abandonado y olvidado por la ciencia médica «sin explicaciones».

He aquí dos testimonios más que merecen la mayor atención y averiguación: el general Eck me contó que en primavera de 1915 revisaba los caballos del 7.º Grupo de Morteros de Galicia. Tuvo que pasar revista a varios centenares de caballos. El trabajo fué muy pesado, y lo sorprendió cuando durante la comida que siguió, al veterinario de la división le fué servido sólo un vaso de te, a pesar de que aquél había trabajado con él toda la mañana. «¿Por qué semejante falta de apetito?». «Hoy es el último día de mi ayuno de doce días». «¿Qué ayuno?» El veterinario contó que varios años atrás, durante una operación, se había contagiado de muermo. Un médico local lo curó por medio del ayuno y, para que la enfermedad no se repitiera, les prescribió ayunar tres días cada mes y dos veces por año doce días cada una. El enfermo salvado observaba naturalmente ese régimen y gozaba de excelente salud. Desgraciadamente, el general Eck no pudo comunicarme el nombre de ese veterinario ni pormenores sobre la cura, sus procedimientos y el plazo del ayuno curativo, y ruego mucho a todos los que pudieran completar ese relato que me escriban a la dirección: Belgrado, Servia, redacción de «Novoie Vremia», Alexis Suvorin. Sería lástima si también este «secreto» y método se perdiesen, como se perdió y se olvidó el de Osbeck.

Lo mismo ruego a todos los que sepan algo sobre la curación de la tisis mediante el ayuno que se practica entre los calmucas de la región de Semiretchie y del cual me contó el general Kasanovitch. El ayuno es riguroso. El hombre llega a a extenuación más completa: piel y huesos es lo que le queda. Beber se le permite sólo agua, unas veces fría, otras caliente, según las indicaciones del médico-curandero. Cuando el hombre llega finalmente al estado de «esqueleto envuelto en la piel», empiezan a alimentarlo con kumis, y la tisis en él desaparece.

En ambos casos no se indica el método de la cura. Es necesario determinarla por medio de experimentos.

Pero mi descubrimiento hace público el máximo que se puede conseguir mediante el hambre: es un ayuno completo de cuarenta días hasta la purificación de la lengua. Este

método no es tan terible, si se toma en consideración que cura hasta las enfermedades como el muermo, contra el cual no existen procedimientos más suaves. Un dicho de la medicina antigua rezaba: «si no cura la piedra infernal, cura el hierro; si no cura el hiero, cura el fuego; si no cura el fuego, cura la palabra». En este caso «palabra» puede significar «sugestión», «hipnotismo». Pues bien, al tratarse de la cura mediante el hambre, hay que admitir que su efecto depende considerablemente de la psiquis y la autosugestión del enfermo. El setenta y cinco por ciento del resultado lo dará el ayuno para la cura del enfermo de todos modos, aunque éste no tuviese ninguna confianza en el éxito, pero, al mismo tiempo, este método curativo es tal, que puede ser fortalecido apreciablemente y mejorado en sus resultados por medio del efecto psíquico, y esto hasta el grado — ¿y por qué no? — de resultar capaz de matar al bacilo del muermo. La técnica del ayuno nos indica a cada paso la presencia en el hombre no sólo de la «física», sino también de la «psiquis».

* * *

En la cura mediante el ayuno su rasgo benéfico es el de no limitarse en su efecto nunca a una sola enfermedad determinada. Siempre da también una refrigeración y robustecimiento generales del organismo. En el hombre no sólo desaparece el catarro del estómago, sino que cesan también los dolores de cabeza, la tos en las horas de dormir, las turbaciones de la vista, y aumenta la capacidad del trabajo.

He aquí ejemplos terminantes: en el caso de J. I.... of, al cabo de 14 días de ayuno, se le disuelve el cúmulo de sales formado junto al hueso sacro, que era la causa de la ciática incurable, y al mismo tiempo, después de una semana de ayuno, se le salen tres cálculos grandes y cincuenta menudos, su estómago mejora y se torna completamente sano, y pierde 11 kilos de peso superfluo. ¡Todo eso al cabo de 14 días de ayuno!

V. E.... y, enumera los resultados de su ayuno de 24 días en la forma siguiente:

«1) Pesadez en las piernas y cansancio general en las mismas aún después de una caminata corta, han desaparecido por completo. Las piernas se han vuelto ligeras como las de un joven de 20 años de edad. La marcha es firme y segura. 2) La ciática reaparecida durante el ayuno ha cesado (al cabo de dos semanas de ayuno). 3) El lagrimeo ha desaparecido. 4) «Las moscas negras» en los ojos casi no aparecen más. 5) La córnea de los ojos de amarilla se ha vuelto limpia y blanca. 6) Las venas azules en las sienes y las mejillas han desaparecido. 7) El romadizo crónico de que yo padecía durante muchos años se ha curado. 8) He dejado de rechinar con los dientes mientras duermo; sufrí este mal durante decenas de años. 9) No ronco más. 10) Puedo dormir un rato bastante prolongado sobre el costado izquierdo, cosa que no podía hacer antes. 11) La disposición general excelente, el apetito también; en el transcurso de 14 días he recobrado 11 kilos de peso».

Después de tres ayunos (10, 10 y 40 días), V. D.... n escribe:

«A pesar de mi paciencia para el baño en agua fría, de noche siempre sentía el frío y, al acostarme, durante mucho tiempo no podía calentarme, ni bajo dos frazadas y con tiempo templado. Pero de un modo singular sentí el frío durante todos los tres ayunos. Ahora, después del tercer ayuno, el fenómeno ya no se repite, ni al acostarme ni de noche. Ahora tengo calor hasta al dormir bajo una sola frazada; me la quito y duermo cubriéndome con una sola sábana; estoy muy sorprendido y me alegro del cambio producido, recordando con gratitud a usted».

Claro está que para cambios tan «sutiles» hacen falta una purificación singularmente profunda y el robustecimiento de todo el sistema nervioso.

HECHOS Y CASOS

Los que quisieron recurrir al ayuno para librarse de sus dolencias, naturalmente tienen deseos de saber antes: ¿qué efecto ha producido sobre otros?

Para ofrecer de una vez un cuadro general, el transcurso y los resultados del proceso, inserto a continuación varios relatos completos de personas que han realizado últimamente el ayuno ante mis ojos.